Marzec 1935.

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok V. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3 | Nr. 3.

Treść:

Jeszcze z pola walki z rakiem. — Jak uchronić serce, od szkodliwych wpływów. II. — Wizyta u chorych. — Czy zmysły nasze mylić się mogą? — Czyszczenie zębów i zżuwanie pokarmów. — Doniesienia medyczne naszej prasy. — Praca fizyczna w szkole II. — Dobre i złe wysypianie się. — O Zdrowem mleku. — Spirytyzm. — Uboczne wpływy na chorego. — Wzruszenia przyczyną osiwienia. — Dwadzieścia lat bez ubrania. — **Dział Kobiecy:** Bezpłodność kobiet, II. — Niektóre rady dla kobiet które zaszły w ciążę. — Przykazania dla kobiety. — Radosna nowina dla chorych wenerycznych.

„Homeopatja i Zdrowie"

Marzec 1935.

SIMILIA SIMILIBUS CURANTUR

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok V.	Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3.	Nr. 3.

Jeszcze z pola walki z rakiem.

Przed kilku miesiącami otwarto w Paryżu Instytut dla badania raka. Jestto zakład wielki, zaopatrzony we wszystko, co tylko wymyśleć zdołała najnowsza praktyka medyczna. Są tam specjalne zakłady dla hodowli zwierząt doświadczalnych. Jakkolwiek z naszego homeopatycznego stanowiska potępiamy doświadczenia, czynione na zwierzętach, gdyż uważamy, że natura ludzka różni się znacznie od zwierzęcej i na skutek tego faktu próby robione na zwierzętach nie mogą stanowić klasycznego dowodu na pewne teorje, to jednakże uznać musimy, iż na całym świecie niemasz zakładu równego Instytutowi paryskiemu.

I my mamy w Warszawie podobny Instytut, przynajmniej z nazwiska podobny, ale bardzo daleko naszemu Instytutowi do porównania z nowootwartym Instytutem francuskim. Tam Państwo interesuje się badaniami na tem polu i przeznacza duże fundusze na cele badawcze, u nas pomoc Państwa jest minjaturowa i Instytut nasz walczy z niedoborami. Gdyby nie wspaniałomyślny dar p. Curie-Skłodowskiej, Polska nie miałaby wogóle ani nawet zaczątku podobnego Zakładu.

Instytut francuski też posiada wielkie sale dla chorych rakowatych, ale pomimo, że na czele Instytutu stoi najsławniejszy dzisiaj profesor i badacz chorób rakowatych, to nie możemy przytoczyć jeszcze żadnych wyleczeń, tak samo jak w Instytucie warszawskim.

Jak się rząd i społeczeństwo francuskie interesuje zagadnieniem choroby raka, niechaj będzie dowodem, iż prezydent republiki był obecny oficjalnie na otwarciu Instytutu.

Dyrektorem Instytutu paryskiego jest prof. Roussy, doświadczony i sumienny badacz choroby raka, a choć i on dotychczas nic nowego nie zdołał wnieść do rzeczy, to jednak istnieje nadzieja, że tak on sam, jak i jego asystenci, z czasem i przy tak wspaniałych środkach może nam jednk dadzą rozwiązanie kwestji, interesującej przecież cały świat.

Pisaliśmy już o tem, że różni bogaci Amerykanie i niektóre rządy państwowe powyznaczały wielkie nagrody dla odkrywcy zarazka raka lub środka rzeczywiście skutecznego w walce z rakiem, ale jakoś do dziś nikt się jeszcze o te wysokie nagrody nie pokusił. Obecnie możemy zakomunikować, iż nawet rząd centralny Chin wyznaczył nagrodę 50 000 dolarów dla tego, kto odkryje środek skuteczny dla walki z rakiem. Fundacja ta ma służyć upamiętnieniu Sun Jatsena, pierwszego bojownika o niepodległość i zjednoczenie Chin, który zmarł na tę chorobę. Nagroda ważna jest na czas nieograniczony i może być przyznana każdemu uczonemu, bez różnicy przynależności państwowej.

Nie jesteśmy przekonani, iż istnieje zarazek raka, zatem przeważna część nagród chyba nie znajdzie odbiorcy, ale wierzymy, że ostatecznie znajdzie się ktoś, kto wynajdzie rzeczywiście skuteczny środek, wyleczający tę straszliwą chorobę. My sami podejmiemy się wkrótce doświadczeń odpowiednich przez lekarzy znajomych. Nowy nasz środek na choroby weneryczne, mający za zadanie oczyszczenie krwi, może też okaże się skutecznym i na raka, ponieważ i tu chodzi o oczyszczenie krwi. Lecz gdyby nawet się nam udało udowodnić skuteczność naszego środka przeciwko chorobie raka, to przekonani jesteśmy, że mielibyśmy ciężką walkę ze sferami lekarskiemi przy wprowadzeniu naszego środka, a to jedynie dlatego, iż wynalazek pochodziłby od „znachora", a nie patentowanego medyka.

W ostatnim czasie podawały pisma codzienne nową wiadomość, według której lekarz odeski D. G. Feldsztein i inżynier D. D. Maksutow wynaleźli nowy aparat, który przyczyni się w znacznym stopniu do ułatwienia walki z rakiem i innemi chorobami żołądka. Aparat ten nazwali fotogastrografem i służy on do bezbolesnego fotografowania wnętrza żołądka. Jestto rodzaj sondy żołądkowej o średnicy 8 mm., zaopatrzonej w miniaturową fotokamerę z 8 objektywami, które dają możność sfotografowania w ciągu 25 do 30 sekund ścianek wewnętrznych żołądka, dostarczając w ten sposób dokładny obraz najdrobniejszych zmian w błonie śluzowej.

Jeśli chodzi o zwalczanie raka żołądkowego, to nie przywiązujemy do aparatu tego żadnych nadziei. Raka nie zwalczy się fotografowaniem, a gdyby fotografja miała dać podstawę do operacji żołądka, to tego raka nóż nie wyleczy. Możemy to stwierdzić jak najkategoryczniej!

I jakże to będzie z odnalezieniem zarazka raka? My, jak już wspomnieliśmy, nie wierzymy w niego, a jeden z najsławniejszych badaczy problemu rakowego, tajny radca prof. dr. Blumenthal, dawniej w Berlinie, obecnie w Belgradzie jugosłowiańskim, pisze, że „nikt z uczonych nie spodziewa się możliwości zobaczenia zarazka raka".

Teraz powstaje uzasadnione pytanie, która płeć ludzka, mężczyźni i kobiety, choruje więcej na raka. Jestto niewątpliwie pytanie rzeczywiście interesujące. Otóż Urząd Zdrowia miasta Wiednia

i tamtejsze Towarzystwo Lekarskie dla badań nad rakiem, zainicjowały rok temu nową metodę, prowadzenia obserwacji nad rozpowszechnianiem raka. Wszystkie szpitale, kliniki, sanatorja oraz kasy chorych m. Wiednia zobowiązały się do ścisłego rejestrowania i opisu każdego wypadku choroby raka i dostarczenia odnośnych wykazów centrali, stworzonej wspólnym wysiłkiem obu wymienionych wyżej instytucji. Rok minął i kataster wypadków raka, opracowany naukowo przez d-ra Kratina, dał już pewne rewelacyjne rezultaty.

Pierwszą rewelacją, która wynika ze statystycznego wykazu chorych, jest to, że wśród chorych na raka przeważają kobiety. Na ogólną liczbę 3500 chorych zarejestrowano 2000 kobiet i 1500 mężczyzn. Po odliczeniu zaś cudzoziemców, leczących się w Wiedniu, pozostanie okrągłe 2500 chorych, z którejto liczby 1500 przypada na kobiety, a 1000 na mężczyzn, obywateli Wiednia.

Tak więc w Wiedniu wśród rakowatych przypada trzy piąte na kobiety, a tylko dwie piąte na mężczyzn. Dlaczego? — Jaka tu działa przyczyna? — Niewiadomo...

Ale rejestracja rakowatych doprowadziła do wykazania jeszcze innej rewelacyjnej osobliwości. Rak wyodrębnia nietylko płeć, ale czyni pozatem wybór w porażeniu organów chorego. U kobiet zatem połowa zachorowań na raka przypada na organa rodne; z pośród 2000 Wiedenek, chorych na raka, 900 miało raka podbrzusza, 300 raka piersi. Z górą 60 procent wypadków raka poraża u kobiet organy płciowe. Czemu? — Niewiadomo...

Inaczej u mężczyzn. Tylko 8 procent zapada na raka organów płciowych, wobec 45 procent u kobiet. Rak u mężczyzn umiejscowia się przeważnie w żołądku i kiszkach. Na 100 wypadków raka u mężczyzn przypada 57 na raka organów trawiennych, gdy u kobiet liczba tych porażeń wyraża się stosunkiem 27 procent. Jeszcze bardziej jest prononsowane zlokalizowanie wypadków raka u mężczyzn i tylko 20 kobiet. Przyczyna? — Niewiadoma...

Reasumując wyniki tych obserwacji, prowadzonych w ciągu roku, dochodzi się do ogólnego wniosku: Rak u kobiet wykazuje 60 procent porażeń podbrzusza i piersi, 27 procent — organów trawiennych i 3 procent narządów oddechowych, wówczas, gdy u mężczyzn 57 wypadków raka sadowi się w organach trawiennych, 18 procent w organach oddechowych i 8 procent w organach płciowych.

Zdaniem lekarzy, tak wielka i stała różnica w ilości i jakości zachorowań musi mieć jako podłoże pewne, stałe uzasadnienie, prawo natury. Przeprowadzone w innych miastach podobne obserwacje dały te same wyniki. Nie może więc odgrywać tutaj roli przypadek, ani też ewentualne powoływanie się na jakąś wyłączną właściwość zachorowań we Wiedniu. Nie przesądzając sprawy, sądzi dr. Kratina, że wykrycie przyczyny tak jaskrawej różnicy między jedną a drugą płcią w liczbie i rodzaju zachorowań na raka, może się przyczynić w przyszłości do wyjaśnienia natury i przyczyny powstawania tej strasznej choroby.

Rak powoduje śmierć powolną, ale przed śmiercią sprawia na przeciąg tygodni, a nawet miesięcy straszne cierpienia. Jedynym środkiem na uśmierzanie cierpień rakowatych była dotychczas morfina. Ale morfina wywołuje po pewnym czasie zatrucia wewnętrzne i nie działa wówczas przepisowo, tak samo przyzwyczaja się organizm do morfiny, a wtedy działanie jej jest nikłe.

W poszukiwaniu za innym, lepszym środkiem wpadł francuski profesor Calmette, zmarły niedawno, na pomysł, aby spróbować w celu uśmierzania boleści rakowatych jadu węża „kobry". Jestto żmija żyjąca w Indjach Wschodnich i Indochinach, a zalicza się do nadzwyczaj trujących płazów. Trucizna „kobry", jest tak silna, że jeden gram wystarcza na uśmiercenie 165 osób średniej tuszy. Tą straszną trucizną czynił prof. Calmette i dr. Taguet doświadczenia w Instytucie Pasteura w Paryżu i wykazał na setkach chorych rakowatych, że jadem kobry uśmierzać można boleści rakowate lepiej niż morfiną. Zastosowanie jadu kobry pozwala nietylko wykluczyć używanie morfiny u rakowatych, lecz działać w sposób bardziej radykalny, niż za pomocą morfiny na cierpienia. Jeden zastrzyk co drugi lub trzeci dzień wystarcza zupełnie.

Jad kobry jest obecnie jeszcze drogim lekiem, gdyż bardzo trudno dostarczać go, a żmije w niewoli się bardzo źle czują i zdychają masowo.

Zresztą homeopatja używa tego jadu w swych tak minimalnych dawkach już dziesiątki lat, a allopatja dopiero obecnie puszcza się na hodowlę żmij i korzystanie z jadu na cele lecznicze.

Śledzimy z pilnością, co się dzieje na polu walki z rakiem i będziemy się starali informować Czytelników naszych co chwilę, o ile zaszło coś ważniejszego.

Jak się zabezpieczać przed kaszlem?

Katary, grypa i gruźlica, to choroby, które nabywamy przeważnie wskutek oddychania. Wiemy wszyscy, iż np. kurz ulic naszych zawiera niezliczone ilości bakcylów i bakterji kataru, grypy i gruźlicy, a pochodzi to stąd, że chorzy nie przestrzegają przepisu, iż należy pluć do spluwaczek lub w własną chustkę, a nie na ziemię.

Jeszcze niebezpieczniejszem jest zarażanie się t. zw. infekcją kropelkową. Chorzy kaszlą i wyrzucają z siebie ślinę i śluz, jeszcze długo się w powietrzu unoszące. Infekcja kropelkowa stanowi najważniejsze źródło gruźlicy, dyfterji i mianowicie grypy. W sprawie zarażania się grypą byli niektórzy uczeni nawet zdania, iż nie warto publiczności nawet ostrzegać, gdyż to i tak nic nie pomoże. My jesteśmy jednak innego zdania.

I z tego względu należy ludność poinformować za pomocą szkół, gazet i innych dostępnych środków publikacyjnych o ważności i łatwości zarażeń kropelkowych chorobami, związanemi z kaszlem. Trzeba koniecznie doprowadzić do tego, aby skończyło się kaszlenie i kichanie innym w twarz ze strony już cierpiących, a głównie w pociągach i tramwajach.

Jak uchronić serce od szkodliwych wpływów?

— III.

Błędem byłoby odrzucać całkowicie ich działanie, niekiedy mocno wartościowe, gdy się je umiarkowanie i rozsądnie stosuje i nie używa się bez przerwy dzień w dzień. Gdy pijak lub palacz okolicznościowy staje się nałogowcem, co się zdarza prawie zawsze tam, gdzie używka zaczyna wchodzić w przyzwyczajenie, używa jej zwykle w nadmiarze. Jeden z moich pacjentów ze znakomitego rodu całemi latami nie używał mniej niż 80 do 90 papierosów dziennie, a do tego dodawał 20 do 30 kieliszków wódki. A np. w Monachjum, słynnem mieście piwoszów, istnieje zwyczaj pojenia nawet niemowląt w pieluszkach. Przeciętny mężczyzna lub kobieta pija 10 do 15 kufli codziennie, co w wyniku prowadzi do otłuszczającego i zatruwającego działania. Pozatem tak nadmierne obciążenie organizmu płynami, działa ujemnie na serce, prowadząc do tak często w Monachjum występującego schorzenia serca pod nazwą „Münchener Bierherz". Wszystkie te trucizny, które zostają nierozsądnie wprowadzone do organizmu pod postacią używek, działają nader ujemnie na stan zdrowia i zdolności do pracy szerokich warstw społeczeństwa i są razem z syfilisem, gruźlicą i rakiem, jak jeźdźcy Apokalipsy, siejący śmierć i zniszczenie ludzkości.

Niestety — trudno jest wyrwać z ludzi ich głęboko zakorzenione przyzwyczajenia. Spróbujcie zabronić prząść liszce jedwabnika, skoro ona przędzie nawet umierająca. Nie, ludzkość nigdy z własnej woli nie wyrzecze się swoich marnych przyjemnostek, które na tej umierającej planecie są dla wielu jedyną rzeczą, która im jeszcze pozostała. Zadanie nasze polega nie tyle na ich usunięciu, ile na uczynieniu ich nieszkodliwemi. Komu się ten cel uda, ten wyświadczy ludzkości większą przysługę niż wielcy zdobywcy lub znakomici wodzowie wszystkich narodów, od Assurbianipala począwszy.

Zadanie jest bardzo trudne, to też dopiero jedyną kawę udało się uczynić nieszkodliwą bez utraty jej smaku i działania pobudzającego. Inne trucizny wykonują jak dotąd tak i nadal swoją szkodliwą dla zdrowia ogółu pracę.

Zamiast alkoholu proponowano pijącym — wino owocowe, ale oni wyrzekli się tego przysmaku. Takie wino, przyrządzone z jabłek, gruszek, agrestu, porzeczek itp., zawiera wprawdzie jakieś 12 procent alkoholu, ale gdzież aromat, kolor, zawartość i smak swoisty alkoholu! Nie, dla prawdziwego miłośnika taka zastępczość jest niczem. Wszelkie próby podobne będą daremne. Nigdy nie można jednej używki, choćby najszkodliwszej, zastąpić przez drugą, gdy ta ostatnia inaczej smakuje, inaczej wygląda, jeśli wszystko jest w niej inne. Taka zastępczość musiałaby być całkiem jednakowa z danym produktem, z wyłączeniem jedynie szkodliwości, a jakże to osiągnąć z winem, piwem lub wódką?

Dotychczas się to nie udało i prawdopodobnie nigdy się nie uda, gdyż czem byłoby wino lub wódka bez alkoholu? Nożem bez

ostrza! — Ludzie ciągle jeszcze piją napoje, składające się często z 70 procent, czasami nawet jeszcze więcej, czystego alkoholu, w rumie, absyncie konjaku procent ten dochodzi prawie do 80. W Polsce ustawowo zredukowano zawartość alkoholu najwyżej do 45 procent. Wszakże znaliśmy u nas ludzi, pijących czysty spirytus, ponieważ 45 proc. alkoholu im jakoś nie wystarczało. W Ameryce są ludzie którzy piją mieszaninę, składającą się z 90 procent alkoholu. Przypomina to już pewne eleganckie damy, które piją wodę kolońską po to, aby im wnętrzności również pachniały.

Służba w zakładach anatomicznych, która choćby ze względu na swój zawód musiałaby czuć wstręt do tej słabości, delektuje się często skoncentrowanym spirytusem z anatomicznych preparatów, co zauważają odnośni lekarze dość często. Słynny chirurg rosyjski Pirogow był koniec końcem zmuszony, dodawać do spirytusu silnie działające środki wymiotne, aby uratować od zagłady swoje preparaty.

Doświadczony lekarz wie, jak straszną trucizną jest alkohol, zwykły jednak człowiek ma o tem błędne wiadomości i nadaje alkoholowi własności pożyteczne i działanie korzystne, których alkohol zresztą nigdy nie posiadał. Jest na ogół przyjęte, że jeśli ktoś ma żołądek niezupełnie w porządku, to wlewa w siebie zaraz kieliszeczek. Naturalnie czuje on w sobie potem przyjemne ciepło, ale to uczucie powstaje na skutek szkodliwego działania skoncentrowanego alkoholu i na błonę śluzową żołądka, wskutek miejscowego pobudzenia. Naczynia krwionośne rozszerzają się, a obfitszy przypływ krwi powoduje wyżej wspomniane uczucie ciepła, ale sam żołądek na tem wcale a wcale nie zyskuje.

Naiwność ludzka sięga tak daleko, że wielu ludzi wyobraża sobie, jakoby wino czerwone było głównym środkiem leczniczym przy anemji. Myślą oni, że co jest samo czerwone, to może też spowodować rumieńce i w ten sposób niektóre biedne dziewczęta są sztucznie przyuczane do stałego używania alkoholu, z czego wynika dla nich cały szereg następstw. Lecz to niema jeszcze tak wielkiego znaczenia w porównaniu z szerokiem rozpowszechnianiem prawdziwego pijaństwa, które można wykryć nietylko w szynkach i nietylko u ludzi opuszczonych i wykolejeńców.

Każdy lekarz, a zwłaszcza specjalista chorób sercowych, codziennie i na każdym kroku spotyka się z objawami postępującego zatrucia u różnych osób, należących do rozmaitych warstw społeczeństwa i rozmaitej płci i wieku. Chorobliwe odkładanie się tłuszczu w najważniejszych dla życia narządach, upośledzenie funkcji i zwyrodnienie komórek — wątrobowych są tu najczęstszym objawem. Wszystkie organa ciała ludzkiego, przez które trucizna może się wydzielać, a więc nerki, skóra, płuca, chorują wskutek szkodliwego działania pobudzającego, ale największe uszkodzenia spotykają serce i naczynia, gdzie dochodzi do zwyrodnienia tłuszczowego mięśnia sercowego, a w następstwie do szybko występującej niedomogi sercowej i rozszerzenia serca. Tętnice tracą swoją sprężystość. Występują w nich sprawy miażdżycowe i śmiertelne

pęknięcia naczyń w tych zwyrodniałych miejscach i są wtedy tylko kwestją czasu. Niema nic smutniejszego niż fatalne działanie późniejsze alkoholu, które prowadzi do tego, że normalna odporność ludzkiego organizmu przeciwko rozmaitym chorobliwym wpływom zostaje bardzo rychło utraconą.

(C. d. n.)

Wizyta u chorych.

Dla podjęcia wizyty u chorego lub chorej trzeba posiadać zastanowienie, takt i — zegarek, przyczem obojętnem jest, czy wizytować zamierzamy osobę chorą z obowiązku czy też z pociągu serca.

Zastanowienie potrzebne, aby się namyśleć, czy też sobie lub otoczeniu chorego nie zaszkodzimy, do tego należy dowiedzieć się (ewentualnie przez telefon) czy chory wizytę przyjąć może z zezwolenia lekarza i czy wizyta jest dla otoczenia przyjemną. Niejedna chora osoba, choć już jest na drodze do wyzdrowienia, nie może jeszcze wizyt przyjmować. Osoba taka jest przecież słabą, łatwo się podniecającą, a przedewszystkiem ogromnie wrażliwą na możliwości zarażenia się na skutek przyniesionych przez wizytującego zarazków, nabytych podczas choćby drogi.

Przecież osoba wizytująca wychodzi z domu ulicami, nieraz przez tłok ludzi, jedzie natłoczonym tramwajem i oczywiście przynosi z sobą różne bakcyle i zarazki. Kto nie czuje się zupełnie zdrowym, ten nie powinien nigdy wizytować chorych. Sami jesteśmy wówczas wrażliwi na najdrobniejsze wpływy czy to atmosfery, czy w drodze przejętych zarazków. Najlżejszy katar lub choćby lekkie osłabienie wpływa niekorzystnie na naszą odporność.

Takt daje nam wskazówki, o czem n. p. mówić u chorego. Chorzy i uzdrowieńcy mają przeważnie zwyczaj, mówić długo i szeroko o swej chorobie, o jej przebiegu, o zdaniach lekarzy itp. Trzeba tu zapomnieć o swych własnych interesach i chętnie się przysłuchiwać. Na ogół nietrudno słuchać o chorobach, gdyż historje chorób stanowią tak częste tematy rozmów pomiędzy ludźmi, wywołują porównania z własnych doświadczeń i uczą praktycznie postępować w razie wypadków chorobowych. Wizytująca osoba przeciwnie, musi pilnie zważać na siebie, aby jakąś swoją opowieścią nie przestraszyć chorego lub zaniepokoić. Pamiętać też należy, że pokój chorego, to świat dla siebie, mający własne interesy i własne zapatrywania, nie trzeba zatem wprowadzać do tego światka zbyt dużo faktów z zewnątrz. O zabawach, teatrze, sporcie itp. można śmiało mówić. Zamierzamy przecież odwrócić uwagę chorego od jego własnych myśli, od jego zwalczonej co dopiero choroby, — atoli musimy te sprawy poruszać ostrożnie i z umiarem. Pamiętać trzeba stale, aby choremu nie przypominać jego chwilowego niedołęstwa, jego obecnego przymusu do leżenia w łóżku lub siedzenia w fotelu, z drugiej zaś strony nie należy chorego nudzić zbyt rozwlekłemi opowiadaniami.

Najważniejszą sprawą przy wizycie u chorego, to określenie czasu trwania wizyty. Rzadko kto umie ocenić, jak długo trwa i upływa czas np. dziesięciu minut. Gość przychodzi i pozostaje — a pozostaje prawie stale za długo! Trudno gościowi przypomnieć, iż czas upłynął, aby go nie obrazić. Otoczenie chorego stoi już jak na igłach. Widzi ono, jak chory traci siły, jak głos jego i wzrok słabnie, gdyż dłuższa obserwacja chorego pouczyła je, jak zważać na każdy najdrobniejszy szczegół. A gość siedzi i siedzi z wytrwałością, mogącą mieć przyczyny różne. Gość niechce okazać, iż mu spieszno, co przy wizycie chorego jest właściwie dobrą wymówką, aby chorego nie zmęczyć, albo gość sam bawi się dobrze podczas własnych lub opowiadań otoczenia, albo nareszcie, a jestto powód najczęstszy, gość nie posiada umiaru i nie umie ocenić, jak długo trwa czas jakich dziesięciu minut. Na telefoniczne zapytanie proszono gościa na kwadrans. Obowiązkiem gościa jest więc, kontrolować na zegarku bieg wskazówek i po upływie kwadransa podnieść się i chorego pożegnać. A uczynić to trzeba bez jakiegokolwiek zadraśnięcia tak chorego jako i otoczenia, bez ucałowań i uścisków, przyobiecując zjawić się ponownie. Długie pożegnania, zresztą przymiot nie bardzo obytych ludzi, nie należą do pokoju chorego. Nie wolno bezwzględnie narażać chorego na długie pożegnania. Chory wykręca głowę, przerywa mu się spokój, drzwi stoją otworem, temperatura pokoju się zmienia, zapachy kuchenne dostają się do pokoju, a w naddatku niepokój z dalszego mieszkania.

Na stan psychiczny chorego trzeba oddziaływać, to prawda, atoli nie należy nie zwracać uwagi na jego humor i stan ogólny. Trzeba spowodować u chorego radość i nadzieję. Humor wizytującego ma być wesoły, spokojny i jasny, jak firmament w pięknym dniu wiośnianym. Tak samo kwiaty, które przynosimy, winny działać wesoło i radośnie na chorego. Chorzy stają się często zabobonnymi i na tem tle nie należy się z nimi sprzeczać. Kwiaty wiosenne, róże, czterolistna koniczyna, gałązka zieleni — wszystko można przynosić, nawet kaktusa, natomiast nie wolno przynieść astrów i chryzantemów, tak samo nie przynosić nic bluszczowego lub bukietów, ozdobionych cyprysami. To są t. zw. kwiaty cmentarne, kwiaty zmarłych. Karmelki, marmoladki, kompoty w zamkniętych szklanych naczyniach są chętnie przyjmowane. Wyrobów cukierniczych nie nosić. Wyroby takie psują się łatwo i nie każdemu choremu wolno je jadać. Karmelków i cukrów nie wręcza się choremu osobiście. Zdarza się bowiem, że chory łakomie rzuca się na te słodycze i zaszkodzić sobie może.

Nie wolno w przytomności chorego przeprowadzać rozmów z innemi gośćmi. Powstaje bowiem wówczas hałas, debaty itd., a choremu to bardzo szkodzi. Zjawia się dalszy gość, trzeba się natychmiast grzecznie oddalić.

> Sił nie można wmówić; trzeba je obudzić.
>
> Kto nie oblicza wartości godziny, ten traci tygodnie.

Czy zmysły nasze mylić się mogą?

Ileśmy się już uśmiali z owej markizy, o której opowiada nam sławny francuzki pisarz Voltaire. Gdy ją spotkał mąż na gorącym uczynku z kochankiem, ta, obrażona, odezwała się do męża: „No, jeśli swoim oczom wierzysz więcej niż mnie...!“ Jednakże śmiejemy się tu niezupełnie słusznie i tak, jak w każdej dobrej anegdocie, tkwi i tu ziarnko prawdy. I rzeczywiście, nie możemy naszym zmysłom zawsze i bezwarunkowo wierzyć. Bardzo często mylą się one i nas w błąd wprowadzają.

Najmniej pewnym jest nasz zmysł dotyku i łatwo udowodnić, w ilu wypadkach go można łatwo oszukać. Włóżmy tylko na przeciąg jednej minuty jedną rękę do zimnej, a drugą do ciepłej wody, aby ten zmysł w pole wyprowadzić. Skoro się następnie obie ręce włoży do wody letniej, to jedna ręka ma uczucie „zimna“ a druga „ciepła“. A już stary Arystoteles wiedział, że przy na siebie nałożonych palcach odczuwamy jakąś kulkę jakoby dwie. Podobnych eksperymentów istnieje duża ilość. Albo ileż to komedji widzimy, gdy każemy komuś oszacować wagę przedmiotów! Ten sam przedmiot wydaje nam się lżejszym, jeżeli podnosimy go obu rękami zamiast jedną, a kilo zdaje się nam cięższem, niż kilo np. żelaza, a to jedynie z powodu, iż zajmują dużo więcej miejsca w przestrzeni.

O smak nie warto się kłócić, co wszakże nie dowodzi wcale, że wyroki tegoż są miarodajne. Pijmy tylko z zamkniętemi oczyma czerwone i białe wina, a stwierdzimy dosyć szybko, jaka nas niepewność czeka. Albo skosztujmy tę samą ilość cukru, rozpuszczoną w zwykłej wodzie, a następnie taką samą ilość z dodatkiem nieco chininy, a będziemy sądzili, że ta druga mieszanka jest słodszą od pierwszej. Asa foetida, czyli czarcie łajno, smak ma obrzydliwy, atoli jestto tylko omyłką naszego języka, ponieważ ta materja nie posiada żadnego smaku, a jedynie źle pachnie.

Czy coś posiada zapach miły, czy brzydki, to także nie stanowi rzeczy pewnej zupełnie. I tak np. moszus posiada chyba dostatecznie charakterystyczny zapach, gdy wszakże pomieszamy moszus z gorzkiemi migdałami, to nie odczuwamy żadnego zapachu, choćbyśmy posiadali nos jak najdelikatniejszy. Taki sam skutek osiąga się, gdy równocześnie działają na nasz węch np. kauczuk i wosk.

Można zatem posiadać najlepszy i najzdrowszy nos, a niczego nie węszyć, w każdym razie częściej niż „mieć uszy, a nie słyszeć“. Ze słuchem jest sprawa inna i dzwoni nam w uszach dość często, choć nie wpada do nich żaden zewnętrzny głos. Każdy zna szum w uszach, który nas myli, albo wrażenie, jakie odnosimy często w górach, jakoby gdzieś dzwoniły dzwony, o których nie mamy pojęcia, gdzie one wiszą, boć ich wcale niema. Przy nurkowaniu w wodzie, przyczem zewnętrzne kanały uszne zapełnione wodą, odczuwamy głosy tak, jakoby one powstawały w głowie i narażeni jesteśmy na zawody akustyczne.

Takie zawody nie są tak ogólnie znane, jak omyłki wzrokowe, które znamy dostatecznie np. z patrzenia z biegnącego wagonu ko-

lejowego, kiedy nam się zdaje, jakoby drągi telegraficzne uciekały. Wyobraźnia nasza różni się wielce od rzeczywistości, że całej rzeczywistości normalnie zmysłami naszemi nie ogarniamy. Co do wzroku, to np. ta sama barwa skontrastowana z inną, wydaje się nam raz słabsza, raz silniejsza. Czasem nawet zupełnie inna. Niekiedy gubi nasze oko jakiś przedmiot dlatego tylko, że znalazł się tutaj przypadkiem na jego „martwym punkcie". Kobiety nasze dawno wiedzą o złudzeniach wzrokowych i stosują środki zaradcze przeciwko swym defektom. Otyłe kobiety ubierają się więc chętnie w czerń, te zaś, które wydawać się chcą smukłemi, unikają dużych czerwonych plam na sukni. — Wiadomo, że przez specjalne skontrastowanie barw możemy osiągać złudzenia perspektywicznej dali, a nawet wrażenia miłe, groźne lub groteskowe.

Wzrokowi nie wierzy nawet przeciętne zwierzę, wiedząc, iż łudzi on i zmienia rzeczywistość. Ludzie jednak rzadko się mają na baczności przed złudzeniami wzrokowemi. Przypomina nam się sprawa na tle katastrofy samochodowej w Dortmund w Westfalji. Tam przypadkiem stawał jako jeden ze świadków pierwszy prokurator tamtejszego Sądu. Twierdził on pod przysięgą, że rzecz się miała inaczej, niż to zaprzysięgło z górą dwadzieścia innych świadków. Sprawa ta była wówczas w całych Niemczech bardzo głośną i spowodowała liczne artykuły fachowe w prasie na temat „złudzeń wzrokowych". Przytaczano tam jako przykłady, że księżyc wydaje nam się większym na skłonie firmamentu niż w górze, że odległość, posiadająca na swej trasie jakieś punkty zapełniające jest dłuższa niż taka sama bez tych punktów. Dużo moglibyśmy jeszcze przytoczyć dowodów złudzeń optycznych, powiemy tylko, że na tle podobnych złudzeń żyje sobie znakomicie — przemysł filmowy.

Dobrze jest, że zmysły nasze się mylić mogą i dają nam mylne wyobrażenia, co wreszcie nie stanowi przyjemności jako takiej, ale nawet z tej niedokładności wzroku ludzkiego umiała inteligencja i dar wynalazczy stworzyć wartość, która nam daje liczne godziny zabawy i radości.

Jak gotować jaja?

Poucza nas o tem ulotka amerykańska biura „of Home Economics" departamentu rolnictwa. Błędem jest wkładać jaje do gotującej się wody, białko bowiem ścina się wówczas szybko, twardnieje i jego wartość odżywcza się zmniejsza. Umiarkowane cieplo natomiast powoduje stopniowe ścinanie się proteiny, przyczem białko zachowuje delikatność i pozostaje lekko strawnem. Należy zatem jaja nastawiać do gotowania w zimnej wodzie, o ile możności w sitku (durszlaku), aby nie stykały się z gorącem dnem naczynia. Woda powinna zakipieć, lecz nie gotować się silnie. Jak długo pozostawić jaja w wodzie, to zależy od upodobania. Gotowane „na twardo" mogą pozostawać w niej aż 30 minut, a białko zawsze jeszcze będzie delikatne.

Czyszczenie zębów i zżuwanie pokarmów.

W sprawie czyszczenia zębów chcemy dziś zabrać głos z powodu, iż małokto wie, jak czyścić zęby racjonalnie. Książek i innych dzieł pouczających jest bardzo mało, a publiczności są one w dodatku jak najzupełniej nieznane. Dostała się nam do rąk broszura p. Stanisława Blocha, lekarza-dentysty, pod tytułem „Ratujmy zęby" i we wskazówkach, które poniżej co do czyszczenia zębów przytaczamy, trzymamy się przepisów p. Blocha, uznając je za najlepiej opracowane.

„Zęby należy czyścić dwa razy dziennie rano i wieczorem szczoteczką. Wszystkie inne sposoby oczyszczania zębów, wykłówaczkami, nitkami lub też za pomocą płókania wodą do zębów, czy to eliksirem, nie prowadzą do celu, bo zębów nie oczyszczają. Jako potwierdzenie tego podamy następujące doświadczenie. Jeśli usunięty ząb poczernić przy szyjce atramentem, osad, znajdujący się na zębie, zabarwia się na czarno; o ile poddać teraz ząb działaniu strumienia wody z wodociągu nawet przez kilka minut, ząb się nie odbarwia, a osad na zębie pozostaje — wystarczy jednak kilka razy przetrzeć ząb szczotką, osad wówczas ginie.

Szczotka do zębów pozostaje więc jedynym przyrządem właściwym do czyszczenia zębów; nie powinna ona być zbyt gruba i duża, ani zbyt miękka, ani zbyt twarda, a więc nie wielka o włosie elastycznym. Szczotka składać się powinna z kępków włosów, mocno osadzonych w oprawie; warunkuje to szybkie wysychanie szczotki, co jest ważne ze względu na to, że pozostawiona szczotka mokra umożliwia rozrost drobnoustrojów. Operować trzeba od dziąsła w kierunku pionowym, czyli górne zęby czyścić od góry ku dołowi, dolne od dołu ku górze, przyczem czyścić zęby od strony wargowej i policzkowej i od strony językowej.

Celem uodpornienia dziąseł należy i dziąsła czyścić w tym samym kierunku, co i zęby; osobnicy, posiadający duże przestrzenie międzyzębowe, zwłaszcza w okolicy brodawek dziąsłowych, powinny starać się dostać szczoteczką do tych przestrzeni, by je dokładnie oczyszczać.

Jako środki pomocnicze do czyszczenia zębów najczęściej używane są proszki i pasty, jako materjały do mechanicznego oczyszczania zębów, które polega na dokładnem usunięciu osadu i resztek pokarmowych. Proszek jest to mielona kreda z dodatkiem mięty jedynie dla zapachu, niczego więcej proszek zawierać nie powinien. Wszelkie dodatki w postaci ostrzejszych proszków zdzierają szkliwo, a substancje chemiczne dodane do proszku mogą tylko zaszkodzić.

Odnośnie past stwierdzić należy, że wszystkie mniejwięcej zawierają te same składniki (mydło, kreda, gliceryna, pumeks); rzeczywiście desinfekujących jamę ustną past niema i zresztą nie są one potrzebne, bo pasta powinna zęby czyścić, a nie desinfekować, tembardziej, że jeśli pasta zawiera więcej niż 2 proc. mydła, jest dopiero szkodliwa.

Owych relacji reklamowych, że pasta rozpuszcza lub usuwa kamień nazębny, czy też bieli zęby, nie należy traktować poważnie, od pasty wymagamy, by nie zawierała szkodliwych domieszek, by spełniała należycie funkcję mechanicznego oczyszczania zębów, by wreszcie do opakowania pasty używane były tuby cynowe. Mydła, cudowne eliksiry do zębów, to kosmetyki.

Oczyszczania zębów wykłówaczkami neleży unikać, tembardziej, że ludzie o zdrowych zębach i dziąsłach ich nie potrzebują. Jeśli więc po jedzeniu zachodzi już potrzeba użycia wykłówaczki, jestto dowodem, że coś w jamie ustnej jest w nieporządku i należy poddać się oględzinom dentysty; ten stwierdzi albo ubytki w zębach, nadające się do plombowania lub też wielkie przestrzenie międzyzębowe na skutek zaniku brodawek dziąsłowych, co także jest stanem chorobowym, który się da uleczyć.

Używający wykłówaczek nawykowo, niech pamiętają, że jest to czynność nieestetyczna, której nie należy przedłużać. Poruszamy to dlatego, że u wielu ludzi wykłówanie zębów jest dość długotrwałym finałem każdego posiłku, a celują w tem mężczyźni; jedni podczas tego myślą w skupieniu, drudzy czynią to bezmyślnie, ale zato długo; jednym i drugim przerywa, a raczej kończy tę miłą czynność smak krwi w ustach, co dowodzi, jak im się zdaje, że już wszystko z zębów jest wydobyte. Ten moment właśnie już zupełnie niepotrzebny; owo właśnie pokaleczenie brodawki bardzo często prowadzi do lokalnych zakażeń, czasem nawet o ciężkim przebiegu.

Czyść zęby rano i wieczorem szczoteczką i proszkiem do zębów lub pastą!

Tyle p. lekarz - dentysta Stanisław Bloch, a teraz dodamy jeszcze coś o higjenie zżuwania pokarmów.

By szczęki nasze były mocne i zdrowe, jak również, aby uodpornić zęby od próchnicy, należy mocno zębami żuć. W pierwszym rzędzie wzmocnią się dzięki porządnemu żuciu na obu stronach szczęk mięśnie — żwacze, wzmocni się działalność gruczołów ślinowych, które wydzielać będą ślinę w należytej ilości, wyrównają się brózdy na powierzchniach zębów trzonowych, wzmocnią się również same zęby, gdyż dzięki energicznemu żuciu lepiej się one odżywiają wskutek przekrwawienia miazgi i ozębnej.

Siła żucia jest rzeczą indywidualną i zależy od mocy mięśni i zębów oraz stanu zdrowia. Siłę tę można zmierzyć; wedle wyników tych pomiarów, zęby trzonowe celem rozżucia dobrze wygotowanego ozoru zużywają siły do 25 kilogr., pieczystego do 27 kilogr., sztuki mięsa do 36 kg., do rozłupania orzecha 80 kg. Jak widzimy, moc ta jest wielka, lecz należy pamiętać, że podczas jedzenia zęby nie zużywają nawet części swej mocy, a to ze względu na to, iż zębom pomagają podczas aktu żucia mięśnie, ruch szczęk, warg i policzków, oraz ślina, która z pokarmem się miesza i go zmiękcza. Dla przykładu podamy, iż zęby celem rozżucia czerstwej (dwudniowej) kanapki z mięsem, muszą zużyć siłę od 80 do 120 kg., po przetrzymaniu półminutowem w ustach oraz zmieszaniu pokarmu ze

śliną, wystarczy siły 20 kg., po przetrzymaniu trzyminutowem w ustach wystarczą 2 kg.

Powyższe doświadczenie dowodzi, że jeść należy, nie spiesząc się, spożywać można pokarmy najtwardsze, lecz rozżuwać je powoli, nie połykając wielkich kęsów, które drażnią śluzówkę żołądka.

Żołądek trawi dobrze tylko porządnie rozżute pokarmy. Pamiętać należy, że żuć trzeba obiema stronami i że żucie jednostronne prowadzi do ciężkich chorób przyzębia. Jeśli na skutek schorzenia jednego zęba przerzucamy całą siłę żucia na drugą stronę szczęki, wyrządzamy własnemu uzębieniu wielką krzywdę. Strona szczęki, nieużywana do żucia, pokrywa się grubą warstwą kamienia, a zęby ulegają rozchwianiu.

Ząb chory należy bezzwłocznie wyleczyć i żuć na nowo po obu stronach. Dziecko, które prosi o odkrajanie skórki ze spożywanego chleba, ma zęby chore, chociaż się na samoistne bóle nie skarży. W takim wypadku winno ono być poddane oględzinom dentysty.

Dzieci trzeba przyzwyczajać do jedzenia powolnego, do dobrego rozżuwania najtwardszych pokarmów, przyczem najpierw należy jeść, a później pić. Popijanie przy jedzeniu rozpuszcza pokarmy, dzięki czemu zęby zbyt mało pracują.

Doniesienia medyczne naszej prasy.

Czytamy dosyć często w pismach codziennych o tem albo owem odkryciu na polu medycyny, o takim lub owakim nowym sposobie lub niebywałym dotąd zabiegu itp. Czytelnicy interesują się doniesieniami tego rodzaju, a nie mogąc sprawdzić przynoszonych przez prasę wiadomości, wierzą, że wszystko jest prawdą. Tymczasem wcale tak nie jest w bardzo licznych wypadkach. Redaktorzy pism codziennych nie znają się przecież na medycynie i jej możliwościach, a choćby się i znali, to nie mają czasu na stwierdzenie nadsyłanych im wiadomości i wreszcie zadowoleni, że mają jakąś nowość interesującą, która im w naddatku dopomaga do zapełnienia łamów. Wiadomości tego rodzaju się tylko przedrukowuje bez pracy własnej.

„Ilustrowany Kuryer Krakowski“ odznacza się na tem polu o tyle, że posiada stały dodatek pod tytułem „Kurjer Lekarski“ i donosi w tym Kurjerze o najnowszych cudach i niecudach medycyny, o nowych odkryciach, nowych zastrzykach, bakcylach, sposobach leczenia możliwych i niemożliwych chorób itd., itd. Czytelnicy, śledzący dział medycyny „Kurjera Krakowskiego“ winni być dziś przekonani, że wszystkie choroby są już ujarzmione, że chyba nikt już nie będzie potrzebował umierać, a jeśli już, to w bardzo późnym wieku, syt chwały i wiadomości kurjerowych.

Powodem napisania niniejszego artykuliku jest podana ostatnio wiadomość, jakoby w Medjolanie udało się wskrzesić „umarłego“ za pomocą zastrzyknięcia mu do mięśnia sercowego „adrenali-

ny". „IKC" donosił o tym „fakcie" pod szumnym nagłówkiem, wydrukowanym wielkiemi głoskami: **„Zmarły przywrócony do życia zastrzykiem adrenaliny".** Sensacyjny wynik eksperymentu lekarza w Medjolanie. Wiadomość brzmi: Rzym, 22 lutego. (A). Niezwykły wypadek przywrócenia życia zmarłemu wydarzył się w szpitalu w Medjolanie.

Jeden z pacjentów tego szpitala, cierpiący od dłuższego czasu na chorobę serca, zmarł, mimo najstaranniejszych zabiegów lekarskich. W kilka minut po oficjalnie stwierdzonym zgonie pacjenta, jeden z lekarzy postanowił zrobić doświadczenie z zastrzykiem adrenaliny do mięśnia sercowego.

Dokładnie w pół godziny po zastrzyku, serce chorego zaczęło bić, wracając stopniowo do normalnego rytmu. W kilka godzin później zmarły „wskrzeszony", dzięki zdobyczom wiedzy lekarskiej, czuł się zupełnie dobrze.

Jak stwierdzili lekarze po dokładnem zbadaniu pacjenta, serce jego pracuje normalnie i nie grozi mu w tej chwili żadne niebezpieczeństwo".

A co — mili Czytelnicy! Jeszcze Wam może tu i ówdzie nie imponują ogromne „postępy" medycyny oficjalnej z jej ciągłemi zastrzykami? Prosimy pamiętać w tym wypadku o jednym fakcie, że **rzeczywiście zmarłego** żaden człowiek, choćby był niewiem jak „postępowy", wskrzesić nie zdoła!

Jeśli jednak wypadek podobny zdarzył się w Medjolanie, to dowodzi on jedynie, iż oficjalne stwierdzenie śmierci było powierzchowne i nieścisłe, ale nie dowodzi zmartwychwstania zmarłego! Specjalnie ciężko chory na serce mógł popaść w rodzaj śmierci pozornej, co zauważył jeden z lekarzy i zrobił ową próbę, która niby zmarłego zbudziła na nowo do życia. Powtarzamy, że nikt z ludzi nie jest w stanie przywrócić życia rzeczywiście zmarłemu! Śmierć, to koniec. —

Póza przypadkiem, że jeden z lekarzy nie dowierzał oficjalnemu stwierdzeniu śmierci i miał tu słuszność, sądzimy, iż chodziło przy wypuszczeniu tej notatki do prasy o sprytnie urządzoną — **reklamę. —** Pomiędzy czytelnikami licznych gazet na obu półkulach, powtarzających „wskrzeszenie" w Medjolanie, znajdzie się zapewne cała masa takich, którzy na wszelki wypadek będą się starali mieć w domach swych zapas adrenaliny, która wskrzesza zmarłych. A o to głównie tu chodzi. —

„IKC" daje nam inną jeszcze pociechę, drukując następującą wiadomość: „Odkrycie szczepionki przeciw rakowi. Sensacyjne doświadczenia uczonych francuskich".

Paryż, 26. 2. (Pat). Na poniedziałkowym posiedzeniu francuskiej akademji nauk prof. Besredka i dr. L. Gross z Instytutu Pasteura w Paryżu przedstawili referat, w którym donoszą o wynalezieniu szczepionki przeciw rakowi. Z oświadczeń uczonych wynika, że tkanka rakowa, wszczepiona pod skórę myszy, wywołuje bez wyjątku śmiertelną chorobę, ta sama tkanka natomiast, wszcze-

piona w małej ilości w sam naskórek, wywołuje brodawkę skórną, która po upływie kilku tygodni znika bez śladu. **Z chwilą tą zwierzę staje się odporne na chorobę raka i można mu już wstrzyknąć nawet dużą dawkę tkanki rakowej pod skórę, nie wywołując żadnych objawów choroby.**

Z powyższej wiadomości wnosić powinni czytelnicy „IKC“, że teraz już straszna choroba raka się skończy. My od siebie tu tylko możemy ostrzec naszych szanownych Czytelników, aby się nie oddawali fantastycznym nadziejom. Może być, że ci panowie w Paryżu wynaleźli szczepionkę przeciw rakowi, ale tylko przeciw rakowi — myszy! Tymczasem mysz, a człowiek, to jednak bardzo wielka różnica!

Radzimy poważnie, aby przynajmniej Czytelnicy nasi nie przywiązywali żadnej wagi do wiadomości podobnego rodzaju, ukazujących się w prasie naszej. Są to zwykle zgrabnie ukryte reklamy albo sensacje niepotwierdzone.

Praca fizyczna w szkole.

II.

Większość zarzutów czynionych wprowadzeniu fizycznej pracy do szkoły, płynie z nienależytego zrozumienia kwestji lub też fałszywego takowej stawiania przez samych jej obrońców. A to z tej przyczyny, że żądania co do pracy fizycznej w szkole uważają za jednoznaczne z pomysłem, zdążającym do dopomożenia upadającym rzemiosłom i drobnemu przemysłowi.

Takie zdanie stanowi błąd fundamentalny. Byłaby to wówczas jedynie kwestja ekonomiczna, a o pedagogice nie mogłoby być mowy.

Wspólnym w obu kierunkach jest ściślejszy związek szkoły z życiem, wprowadzenie do szkoły praktycznego elementu. Choć nie uważamy obu kierunków za miarodajne, to jednak wspólny cel jest dobry i racjonalny. Rozumie się, że musi być ścisły związek szkoły z życiem.

Trzecim nareszcie kierunkiem jest ten, który w pracy ręcznej widzi nieodzowny, niczem nie możebny do zastąpienia środek harmonijnego ukształcenia ludzi. Nie jest tu praca ręczna celem, ani też środkiem dla dopięcia celów ekonomicznych, ale środkiem fizycznego i umysłowego wychowania, ukształcenia. Wyrobienie zręczności, zadowolenie potrzeb ekonomicznych, przygotowanie do praktycznego życia, nie są przez ten kierunek wykluczone, ale nie mogą być celem najpierwszym, tylko osiągnięte zostają same przez się, są pobocznym produktem zastosowania szerzej pojętej zasady. Jako zwolennicy tego kierunku, obok mniej znanych nazwisk, występują także między innymi, Rousseau i Pestalozzi.

Nie chodzi tu o żadne podniesienie rzemiosła lub drobnego przemysłu, czyli po niemiecku „Hausindustrie“.

Praca fizyczna — tak jak ją rozumiemy — nie może być przeciwstawieniem ogólno - ludzkiego ukształcenia, ale jest jednym ze środków takowego. Niema się tu do czynienia z utopijnym środkiem zaradzania nędzy socjalnej, ale z najwyższemi i najgłębszemi sprawami natury pedagogicznej.

Szkoła przygotowuje, albo przynajmniej ma nas przygotowywać do życia. Przygotowywanie do życia nazywa się wszakże prozaicznie przygotowywaniem do zarobkowania, do zapracowywania sobie na kawałek chleba. Nie jest to więc dla szkoły cel obcy, a zwłaszcza zaś szkole ludowej, elementarnej, nie można celu tego odmówić. Jeśli ludność mało ma dziś nawet jeszcze sympatji dla szkoły, to jedynie z tego powodu, że szkoła ta niewiele mu daje praktycznego przygotowania do życia. Ci, co ciągle, od kolebki do mogiły, z licznemi brakami walczyć muszą, niezbyt chętnie ponoszą ofiary na instytucje, które bezpośrednio korzyści żadnej im nie dają.

Praca fizyczna w szkole nie powinna być fachowo - przemysłowem nauczaniem, ale ogólnem przygotowaniem do praktycznego ukształcenia, jak wykład teoretyczny szkoły niższej i średniej jest przygotowaniem do specjalnej teoretycznej nauki. Nie jest to wszakże celem głównym — powtarzamy raz jeszcze — cel ostateczny widzimy w harmonijnem ukształceniu i wyrobieniu przyszłego człowieka, przyszłego obywatela kraju.

Istnieją ludzie, uważający, iż wychowywanie dzieci do pracy powinno się odbywać w rodzinie. Sami jednak przyznają, iż domowe wychowanie zamiłowania do pracy nie budzi, ale... ale... muszą zasadniczo stanąć w obronie praw rodziny. Te same wszakże motywy możemy powołać przecież dla dowiedzenia, że i nazwyczajanie do umysłowej czynności, jest sprawą rodziny, a nie państwa. Pomimo „zasadniczego" uznania, że wychowanie dzieci do pracy jest zadaniem rodziny, mamy jednakże żądania, aby szkoła wprowadzała dzieci w świat realny, aby oświecała ona pracę, uduchowiała ją i przez to chęć budziła do pracy.

Trzeba uprzytomnić sobie, iż dzisiejszy ustrój życie rodzinne rozbija, zwłaszcza w niższych warstwach. Tam, gdzie matka i ojciec dzień cały przy robocie — oczywiście, o ile pracę mają — nie może być mowy o wychowaniu rodzinnem... Wśród klas zamożniejszych stosunki inaczej się układają, ale zawsze na niekorzyść domowego wychowania.

Rodzina dzisiejsza w większości wypadków nie sprzyja wzwyczajeniu dziecka do pracowitości, owszem, oddziaływa nań przeciwnie.

Nie oskarża się tu bynajmniej rodziny, gdyż uważamy ją także jako produkt społecznych i gospodarczych stosunków, w walce z któremi pojedyńcza rodzina jest bezsilną. Stwierdzamy tu tylko fakt.

Czem jest życie — nie wiemy, a znamy tylko jego objaw. W objawach tych jest ono wszakże ruchem — czynnością mięśni i nerwów. Czemże jest życie dziecka? Przyśpieszonym ruchem — bo śpiesznym jest jego rozwój. Stąd niepowstrzymany i ustawiczny po-

ciąg dzieci do ciągłego ruchu i czynności. Popęd ten jest w dziecku jeszcze nieuregulowany, bezmyślny, i dlatego może być zarówno niszczycielskim jak też twórczym, zależnie od warunków, w jakich się dziecko znajduje. (C. d. n.)

Dobre i złe wysypianie się.

Wiadomo nam wszystkim, że bez dostatecznego wysypiania się, dającego nam konieczny wypoczynek i spokój, żyć i zdrowymi być nie możemy. Umysł nasz oraz ciało wymagają odświeżenia i wypoczynku. Pomimo naszych wiadomości nie każdy stosuje się do wymagań dostatecznego wypoczynku, niemniej też czyni w tym względzie, co potrzeba. Jakże zatem należy się zastosować, aby dać organizmowi dosyć potrzebnego snu, aby pozostać przy zdrowiu? Jak długo mam sypiać? Nauka oraz doświadczenia wiekowe lekarzy odpowiadają na to pytanie, iż dla człowieka dorosłego wystarcza 6 do 8 godzin snu. Długość tego snu podlega wszakże dosyć znacznym zmianom. Młodzież sypia dłużej, starość kontentuje się snem krótszym. Mieszkaniec miasta wymaga często więcej snu niż wieśniak, kobiety sypiają na ogół dłużej niż mężczyźni, ciężka praca fizyczna lub umysłowa wymaga następnie dłuższego wypoczynku, zimą zaś pozostajemy w łóżkach dłużej niż latem.

Wczesne wstawanie — stosownie do pory roku, pomiędzy 5 a 6 godziną — daruje wypoczętemu dużo cennego czasu oraz świeżości umysłowej, a mieszczuchowi oszczędza dużo fatygi i denerwowania się, aby stanąć na czas do służby lub warsztatu pracy. Rozumie się, iż wczesne wstawanie nie zdoła się pogodzić z późnem pójściem na spoczynek, a to tem trudniej, że sen najgłębszy i najzdrowszy przychodzi zawsze przed północą. Doliczyć tu trzeba też szkody, wynikające z pracy nocnej, z zażywania używek w celu podniecenia nerwów, jak kawa, herbata i tytoń, szkody, wynikające z pracy przy świetle sztucznem dla oczu, wreszcie utrudnione zasypianie po spóźnionem przyjściu do domu z rozmaitych rozrywek. Stratę prawdziwego snu starają się niektórzy następnie powetować snem poobiednim, jednakże musimy tu zaznaczyć, że sen poobiedni ani w przybliżeniu nie jest tak zdrowym i głębokim, a przedewszystkiem nie tak orzeźwiającym. Zwykłem następstwem poobiedniej drzemki, to osadzający się tłuszcz, co naszym paniom chyba niebardzo winno być przyjemne, a w dodatku tracimy częstokroć dużo czasu, którego dogonić nie możemy.

Dla zdrowego i dobrego wysypiania się trzeba posiadać też zdrowe mieszkanie, sypialnia ma być pokojem jasnym, dość wielkim i łatwo przewietrzalnym. Do tego należy wygodne łóżko możliwie bez poduszek i pierzyn z pierza, a wreszcie zachowywanie się przed pójściem na spoczynek nocny. Nie wolno się najadać krótko przed udaniem się do łóżka, lepiej przejście się po kolacji albo cokolwiek dłuższa przerwa. Wprawdzie już starzy Rzymianie mieli przysłowie, we-

dług którego „pełen brzuch niechętnie studjuje“, ale taki brzuch też nigdy dobrze nie sypia. Trudno zasnąć, a błędy dietyczne odczuwamy zwykle w nocy. Nie należy też w łóżku palić tytoniu, ponieważ pogarszamy w ten sposób powietrze w sypialni, a poza tem trzeba pamiętać, ile to już pożarów wybuchło na tle palenia w łóżkach. Czy należy przed zaśnięciem czytać? Kto zamierza spać, ten niechaj nie czytuje długo, przedewszystkiem książek podniecających, raczej beletrystykę, opisy podróży itp. Lampa niechaj posiada abażur i rzuca z boku światło na książkę. Powinno się zajmować przy czytaniu pozycję półleżącą, albo leżeć na boku, przyczem należy górną część ciała mieć wzniesioną. W jakiej pozycji człowiek najlepiej sypia, to zależy od przyzwyczajenia. Niedobrze leżeć na plecach, gdyż wywołuje to duszności i inne niedomagania, dalej nie należy sypiać z rękami pod głową, ponieważ w taki sposób przeszkadza się naturalnemu obiegowi krwi, a skutkiem tego są następnie bóle nerwowe w górnych kończynach. Twarzy nie należy zbytnio przybliżać do ściany, aby nie przeszkadzać stałemu dopływowi powietrza oraz nie zanieczyszczać ściany. O tem należy pamiętać szczególnie w wagonach kolejowych, w których w naddatku istnieje niebezpieczeństwo zarażenia się chorobami.

Co czynić, gdy zasnąć nie możemy? To zależy od przyczyny przedewszystkiem, którą należy usunąć, jak np. kiepskie łóżko, zbyt jaskrawe oświetlenie, niespokojne otoczenie lub nieodpowiedni sposób życia. Poza tem trzeba starać się o dyscyplinę własną i osobistą. Z chwilą zdjęcia z siebie ubioru trzeba równocześnie złożyć wszystkie kłopoty i myśli do lamusa, a jeśli pomimo tego napływają ciągle jeszcze natrętne myśli, należy powtarzać sobie: Chcę spać, a nie myśleć! Na myśli czas będzie jutro! I to trzeba powtarzać sobie energicznie nie dopuszczając do namyślania się. Trzeba myśli natrętne odpędzać stanowczo i nie dopuszczać do zajmowania się niemi. Jeśliby to jeszcze nie pomogło, radzimy kazać sobie cośkolwiek nieinteresującego monotonnie czytywać, czytać coś mało zajmującego, dwa razy tygodniowo bezpośrednio przed pójściem na spoczynek brać ciepłą kąpiel, co wieczór ciepłą kąpiel nożną, okład zimny na piersi (ale nie w sypialni nieopalonej,) natomiast ostrzegamy kategorycznie przed używaniem allopatycznych środków nasennych, gdyż to ciężkie trucizny, które jedynie oszałamiają.

Szum w uszach.

Szum w uszach może istnieć z rozmaitych przyczyn. Przy zażywaniu niektórych lekarstw, jak np. chininy, występuje szum w uszach. Ludzie anemiczni cierpią także na szum w uszach, tak samo ludzie, u których kostnieje ganek słuchowy. U ludzi starszych dowodzi szum zwapnienia żył. Zwykle powstaje szum w uszach na tle zapchania uszu stwardniałym smalcem usznym. Należy przepoić watę ciepłą oliwą i wsadzić w ucho, a po paru godzinach za pomocą strzykawki dać ciepłej wody do ucha, poczem najczęściej szum ustaje.

O zdrowem mleku.

Zarówno ze stanowiska zdrowia publicznego jak i ze stanowiska rozwoju przemysłu mleczarskiego otrzymanie mleka higjenicznego ma pierwszorzędne znaczenie. By miasta otrzymywały zdrowe, czyste mleko, nie wystarcza kontrola mleka targowego (skuteczna dla zwalczania zafałszowań), gdyż nie rozporządza pewnemi i praktycznemi metodami dla stwierdzenia błędów higjenicznych popełnionych przy otrzymywaniu mleka.

Tylko zdrowa krowa w warunkach higjenicznych stajni i służby może dać mleko higjeniczne. Dlatego też każdy z producentów mleka powinien sam dokładać starań, by mleko w jego oborze było otrzymywanie w sposób możliwie jaknajczystszy od sztuk bezwzględnie zdrowych; pasza zadawana krowom powinna być świeża, nieprzegniła, a samo pomieszczenie odpowiadać winno wszelkim warunkom higjeny.

Ilość mleka krowiego, ilość zawartego w nim tłuszczu oraz gatunek tego tłuszczu podlegają znacznym wahaniom, zależnie od różnych czynników, jak: rasy, wieku krów, miejscowości, pokarmu krów, czasu i sposobu dojenia i t d.

Skład mleka normalnego waha się zwykle w następujących granicach: wody 87.5 proc, białka 3.0—4.0 proc., tłuszczu 2.7—4.3 proc., cukru mlecznego 3.6—5.5 proc., soli mineralnych 0.6—0.9 proc.

Mleko zawiera prócz tego różne fermenty, wytwarzane bądź przez komórki wymienia, bądź przez bakterje, oraz witaminy A. B. C.

Mleko dopuszczone do obiegu handlowego powinno zawierać wszystkie wyżej wymienione składniki, przy tem zawartość tłuszczu w mleku pełnem powinna wynosić 3—3.2 proc. Łatwo się o tem samemu przekonać, gdyż kropla mleka pełnego i nierozcieńczonego wodą puszczaną na paznokieć, nie rozlewa się, a brzegi jej są białe nieprzezroczyste. Druga próba polega na tem, że krople mleka puszczamy do szklanki czystej wody, jeżeli szybko rozpłynie się bez śladu, to mamy do czynienia z mlekiem rozcieńczonem, mleko zaś pełne dłuższy czas pozostawia po sobie białą smugę.

Mleko rynkowe nie powinno zawierać obcych domieszek: mąki, krochmalu, gipsu, lub też środków konserwujących: sody, wody utlenionej, formaliny, kwasu bornego itd. Pozatem musi być wolne od bakteryj chorobotwórczych, często przenoszonych właśnie przez mleko jak: w pierwszym rzędzie gruźlica, następnie tyfus, błonica, zaraza pyskowo-racicowa bakterje wywołujące zapalenie wymienia. Te ostatnie powodować mogą zwłaszcza u dzieci schorzenia jelit i szyji. Należy przy tem zwrócić uwagę, że mleko krów chorych na zapalenie wymienia wogóle obfituje w bakterje i daje się trudno zamaślać.

Mleko świeże nie powinno zawierać bakterji działających szkodliwie przez wywoływanie niekorzystnych zmian lub wad jak np:. zmiana koloru mleka (zabarwienie czerwone, niebieskie lub żółte).

Niekiedy mleko pochodzące z brudno utrzymanych obór i mleczarni, a także pod wpływem karmienia krów zgniłą paszą, staje się śluzowatem, skutkiem rozwoju różnych mikrobów. Z podściółki może dostać się do mleka drobnoustrój, powodujący nieprzyjemny, mydlany zapach i smak. Mleko takie długo się nie ścina, a na dnie naczynia tworzy się śluzowaty osad. Niekiedy mleko ma gorzki smak, czego powodem są albo

bakterje albo też pokarm zadawany krowom. Czasem też lekarstwa, jakie krowy otrzymują, mogą nadać mleku charakterystyczny smak i zapach.

Gdy zasadnicze i elementarne postulaty czystości i higjeny zostaną wprowadzone w życie, wówczas musi zniknąć całkowicie obawa możliwości zakażenia przez użycie mleka.

Spirytyzm.

Mówimy zwykle o spirytyzmie bardzo sceptycznie. Jednakże — nie wchodząc tymczasem w jego treść — już choćby dlatego, że bądź jak bądź ma on parę miljonów, a jak twierdzą niektórzy, nawet z górą 20 miljonów zwolenników, dlatego już wartym jest, aby nań zwrócić pewną uwagę. Dzięki tej liczbie wyznawców, staje się spirytyzm do pewnego stopnia ruchem społecznym, dzięki zaś rozszerzeniu się po całym świecie ucywilizowanym, jest to ruch pod pewnemi względami silniejszy od wielu innych, któremi się codziennie interesujemy.

Znanem też jest dosyć powszechnie, że w szeregach spirytystów mamy pewną ilość osobistości wybitniejszych, ludzi nauki nawet, nieraz kroczących na czele nauki. Okoliczność, że tacy ludzie być mogą obrońcami spirytyzmu, musi właściwie każdego zastanawiać, zwłaszcza, jeśli wiemy, że niektórzy z nich pracują nad przedmiotem tym naukowo. Robią oni liczne doświadczenia, urządzają w tym celu specjalne pracownie dla pewności, że do doświadczeń ich żadne się nie wkradną oszustwa itd. itd.

Jeśli wszakże spirytyzm zwraca na siebie uwagę liczbą zwolenników i jej wzrostem lub jego obroną przez ludzi bardzo poważnych, nierównie mniej jest ciekawy co do zasad, które większość zwolenników łączy z właściwemi zjawiskami spirytyzmu. W tym względzie istnieje jeszcze wielkie zamieszanie. Jedni twierdzą, że to „nowa nauka“ o naturze, początku i przeznaczenia duchów oraz o stosunku świata duchowego do świata materjalnego.

Inni uważają spirytyzm jako „nową religję“, która się ma stać uniwersalną i piszą dla niej społeczno-religijne katechizmy lub programy. „Pierwszym punktem naszego programu — czytamy w jednej z broszur spirytystycznych — jest wolność naukowego badania i religijna tolerancja, drugim zaś moralne odrodzenie większości na gruncie wiary w nieśmiertelność duszy i wypływających stąd dla etyki konsekwencji“.

Jedni ze spirytystów między innemi za cel sobie stawiają walkę z naukowym materjalizmem Darwinów, Haecklów, Büchnerów i innych, inni znów starają się naturalnie objaśnić cuda biblijne i wszystkie fakty z życia Chrystusa — „nie masz cudów w biblijnem znaczeniu, tylko mamy w nich spirytystyczne fenomeny“.

Gdy jedni twierdzą, że spirytystyczne zjawiska mają dowodzić istnienie czwartego wymiaru, grzebiąc się w tym celu w hypotezach, np. w Kancie, gdy inni łączą te zjawiska z czwartym stanem materji, jeszcze inni wołają uparcie, że zjawiska spirytystyczne różnią

się zasadniczo od zjawisk przyrodzonych i wykazują, że spirytyzmowi chodzi o wprowadzenie na nowo spirytualistycznej zasady do nauk przyrodniczych.

Mamy przytem zapewnienia, iż spirytyzm nie jest narzędziem reakcji, nie będzie niem nigdy i z natury swej być niem nie może — spirytyzm, to duchowy postęp!

Słowem, zamęt ogromny, pełen sprzeczności i pogmatwania najróżnorodniejszych dążeń i zakresów — a mimo to za wirem tego zamętu pędzi masa, jak wspomnieliśmy, duża masa, wśród której błyszczą tu i owdzie jaśniejsze umysły.

Jak rozmaite są wystąpienia spirytystów, tak rozmaita jest walka z nimi przeciwników i tłumaczenia „zjawisk spirytystycznych". Pomijając walkę ze stanowiska religijnego, która do nas nie należy, zaznaczymy tu, że już znakomity w swoim czasie pisarz angielski Bulwer-Lytton sądził, iż zjawiska spirytystyczne dadzą się sprowadzić do działania sił materjalnych, a mianowicie mają pozostawać w pewnym związku z elektrycznością atmosferyczną. Inny znakomity człowiek, Carpenter, twierdzi, że są to poprostu pewne funkcje mózgowe medjów. Znakomity Lewes widzi w nich albo świadome oszustwo, albo też skutki zbytnio naprężonej uwagi, a tego samego zdania są jeszcze inni autorzy o głośnych nazwiskach. Nareszcie wielu innych pisarzy sądzi, że jakkolwiek wiele w tem wszystkiem oszustwa i złudzeń, jednakże nie podobna zaprzeczyć istnienia zjawisk, których na razie wyjaśnić nie możemy, ale które zasługują, aby je badać poważnie.

Pisaliśmy już raz przed dwoma laty o spirytyzmie i przytaczaliśmy tam całą ilość przykładów, w których przyłapywano medja i przedstawicieli spirytyzmu na oszustwach, umiejętnie zawsze zatajanych.

Sami nie chcielibyśmy zabierać tu głosu jako sędzia, czem właściwie jest spirytyzm. W każdym razie jest w tem coś, czego zrozumieć nie potrafimy, ale też jest niemniej, a może więcej jeszcze, oszustw i blagi.

We wszystkich prawie krajach istnieją pisma, wydawane przez zwolenników spirytyzmu, u nas w Polsce nie znamy żadnego specjalnego pisma tego rodzaju, wiemy jedynie, że „Illustrowany Kurjer Krakowski" daje co tydzień dodatek spirytystyczny i metapsychiczny.

Pęcherze na nogach.

Wędrówki, to rzecz przyjemna, aleć dłuższe wędrówki wywołują często pęcherze na nogach, bolące i niepotrzebne. Trzeba nacierać stopy wówczas mieszaniną z 3 części gliceryny i 1 części tynktury arnyki, a pęcherze znikają szybko. Dobrze też jest nacierać nogi maścią kamforową lub spirytusem kamforowym.

Uboczne wpływy na chorego.

Doświadczenia codzienne pouczają nas, że kłopoty, obawy i inne wpływy przygnębiająco działają, o ile trwają czas dłuższy, niekorzystnie na zdrowie, wywołują nawet choroby, a istniejące choroby przedłużają albo nawet tworzą silne przeszkody przeciw wyzdrowieniu. Usposobienie wesołe i beztroskie, to ważna bardzo pomoc dla lekarza. Z tych powodów należy wszystko, coby mogło chorego smucić i przysparzać mu kłopotów, usuwać z jego myśli, natomiast starać się trzeba, aby go rozerwać i rozweselić.

Położyć chłodną rękę na gorące czoło chorego, spojrzeć na niego z miłością i serdecznie, to znaczy więcej niż dużo słów. Dotknięcie miłej ręki może działać jak promień orzeźwiający, pod którego odczuciem źródła życiowe wewnętrzne się potęgują.

A i strona duchowa chorego nie powinna łaknąć. Rozmaitość jest tu konieczną potrzebą, przyczem nie wolno męczyć chorego. Dotyczy to przedewszystkiem czytania. Materjał czytany winien być lekki, łatwo pojmowany, wesoły i interesujący, a nie wymagający wielkiej uwagi. Rozumie się, iż należy się liczyć ze stopniem wykształcenia pacjenta. Najstosowniejsze są tu chyba opisy natury, podróże, powieści historyczne, życiorysy i lekkie humorystyczne nowele, a nie płaskie dowcipy lub powieści kryminalne. Do tego materjału dodaje się codzienną prasę z jej urozmaiceniem.

Prawie wszyscy pacjenci lubią, gdy się im czytuje, należy czytać wyraźnie, a nie monotonnie, poza tem nigdy niezbyt długo, a natomiast lepiej częściej.

Wieczorami, kiedy chory jeszcze usnąć nie może, dobrze jest, zasłonić światło i czytać albo też rodzina otacza chorego i rozmawia z nim.

Wielkim pocieszycielem dla chorego jest niewątpliwie dobra muzyka. Grane utwory niechaj nie będą zbyt długie i nie ciężkie.

Jednym z najważniejszych sposobów, aby uradować chorego i poprawić jego humor, a tem samem przyczynić się do szybszego wyzdrowienia jest z pewnością wstawianie do jego pokoju kwiatów. Kwiaty nie mogą wszakże wydzielać silnego zapachu. Dla innych stanowią gałązki naszych świerków pociechę, gdyż mogą oddychać świeżem, balsamicznem powietrzem leśnem. Kwiaty na oknach, to także pociecha dla chorych, mianowicie wtenczas, gdy już mogą wstawać i zajmować się osobiście pielęgnowaniem ich.

Głupiec ocenia wszystkich według siebie, a mędrzec ocenia siebie według wszystkich.

Są rzeczy, których nic tak dobrze wyrazić nie zdoła, jak milczenie.

Niewidoczną granicą między dowcipami a płaskiemi kpinami jest takt społeczny.

Wzruszenia przyczyną siwienia.

Jeszcze niedawno twierdzili lekarze ówcześni, jakoby wzruszenia nie powodowały żadnych następstw w organizmach, a niektórzy sądzili, że ktokolwiek uwierzył, że wzruszenia stanowią przyczynę chorób, ten naraża się wprost na śmieszność. Dziś mamy już dużo lekarzy, rozumiejących, że wzruszenia oddziaływają niekorzystnie na stan zdrowotny wogóle, a na nerwy i owłosienie w szczególe.

Pomiędzy następstwami wzruszeń uznano już z chorób żółtaczkę, do tego choroby nerwowe, a nawet zdarzają się choroby całego stosu pacierzowego.

Znamy z własnego doświadczenia wypadki, że wzruszenia działają niekorzystnie na owłosienie głowy, a zdarza się, że i na skórę. Znaliśmy przed laty ziemiankę na dużym majątku na Pomorzu, kobietę młodą i jak najzupełniej zdrową. Zachorował ciężko jej jedyny synek i walczył ze śmiercią. Noc, w której nastąpił przełom w chorobie była straszna dla matki. Rano zastano ją zupełnie zbielałą na głowie.

W młodości znaliśmy także drugą panią młodą, ale nie przypominamy sobie, jakie były przyczyny jej wzruszenia. I ta pani zbielała w przeciągu jednej nocy. Przyznać musimy, że obie znajome panie wyglądały bardzo interesująco przy młodych zupełnie twarzach i białych włosach.

Podobnych wypadków jest dużo, ale nietylko zdarza się, że włosy w parę godzin siwieją lub bieleją, ale nawet wypadają.

Czytaliśmy kiedyś o pewnym młodym mnichu. Tego chciano koniecznie posadzić na stolcu biskupim w Bremenie ze względu na jego wielką wiedzę. Przeszkadzał tym ogólnym chęciom młody wiek mnicha. Nie było innej rady, jak tylko udać się do Papieża o dyspensę. Wysłano mnicha do Rzymu, aby sam osobiście przedstawił się Papieżowi i poprosił o ową dyspensę. Niestety, Papież zauważył, iż mnich wygląda zbyt młodo i odmówił wydania dyspensy. Mnich przejął się tak silnie odpowiedzią Papieża, że włosy mu zbielały w ciągu jednej nocy.

Kiedy się mnich ponownie udał do Papieża z pożegnaniem, Papież zauważył zmianę i wówczas osądził, że kandydat na biskupa wygląda dosyć dojrzało co do wieku i dyspensę mu wydał.

Znany z kronik jest inny wypadek, który zdarzył się jednemu z książąt bawarskich. Książe ten wyjechał na daleką wojnę, pozostawiając żonę swoją w domu. Po pewnym czasie osamotniona żona napisała do męża list, a równocześnie drugi do swego kochanka, pewnego wasala księcia, pełen czułości. Listy wysyłano wówczas przez posłańców. Tym razem posłaniec pomylił adresy i wręczył księciu list, przeznaczony dla kochanka. Książę dowiedział się z mylnie mu doręczonego listu, iż żona go zdradza, powraca do domu i tu zabija żonę niewierną oraz jedną z dam dworskich, która służyła księżnie jako pomocnica. Następnej nocy miał książę okropne widzenie, na skutek którego włosy mu w tej jednej nocy zbielały. Uważał, że cięż-

ko zgrzeszył, zabijając żonę i drugą osobę w naddatku, zatem dla odpokutowania za ten grzech wybudował swoim kosztem klasztor.

Ostatnia wielka wojna daje nam przykładów podobnych bardzo dużo. Szpiedzy, zasądzeni na rozstrzelanie i żołnierze ogłuszeni wskutek strasznych wybuchów, stawali się siwymi w krótkim zupełnie czasie. Pewnego profesora francuskiego skazali swego czasu bolszewicy w Rosji na śmierć, wypuścili go jednak na wolność, ale profesor zauważył, że mu włosy od razu zbielały.

Większość Czytelników naszych przypomni sobie chyba katastrofę ogromnego okrętu „Titanic“ w czasie wielkiej wojny, kiedy to parę tysięcy ludzi zginęło. Kapitan pierwszego statku, który przybył na ratunek pierwszy „Carpatia“, opowiadał, że większość uratowanych, a nawet już potoniętych, miała włosy białe, nawet i dzieci. Znany jest też inny wypadek, który poświadczyli liczni świadkowie. Roku 1859 stanął pewien żołnierz armji hinduskiej (w Indjach) przed sądem, któremu zarzucano czyn, za który czekała go kara śmierci. Kiedy się dowiedział, co go czeka, począł drżeć na całem ciele ze strachu, a rozpacz wyczytać można było w jego twarzy. W oczach wszystkich świadków tej sceny w przeciągu pół godziny nabrały włosy żołnierza z kruczo czarnych barwy jasnoszarej. Wypadek podobny zdarzył się znanemu pisarzowi francuskiemu Goncourtowi, który odprowadzał zwłoki swego brata na wieczny spoczynek. Włosy jego w miarę zbliżania się do cmentarza szarzały aż stały się zupełnie białe.

Lekarze twierdzą, że wypadki podobne kończą się częściej powrotem barwy naturalnej po pewnym przeciągu czasu.

Wzruszenia wywołują także nietylko zbielenia włosów, ale nawet nagłe wypadanie włosów z głowy. Takich wypadków znamy kilka z czasów ostatnich.

W końcu zauważyć trzeba jeszcze, że i u zwierząt zdarzają się wypadki, że zmienia się kolor sierści na skutek nagłego przestrachu.

Medycyna współczesna objawów opisanych jeszcze nie zbadała, dlatego nie umiemy objaśnić naszych Czytelników na czem polegają wypadki powyżej opisane.

Bez obawy piorunów!

Dr. A. W. Gilbert, kierownik urzędu rolniczego w Massachusetts w Ameryce, wywodzi, iż możliwość nagłej śmierci na skutek uderzenia pioruna jest minimalną, nie wynosząca nawet jednej osoby na miljon. Według obliczeń d-ra Gilberta jest mieszkaniec miast o 10 i pół razy pewniejszy pod tym względem od wieśniaka, gdyż domy, sieć różnych drutów itd. oddają dużą ochronę przed piorunami. Zato wieśniak jest o 20 000 razy pewniejszy — oczywiście w Ameryce — przed najechaniem na niego wozu mechanicznego niż mieszkaniec wielkiego miasta. Pożytek z piorunów jest ogromnie większy niż wyrządzane przezeń szkody, które w rzeczywistości nie grają żadnej roli.

A. S. w W.

Dwadzieścia lat bez ubrania.

Pozwolimy sobie przytoczyć w streszczeniu opowiadanie człowieka, który przez lat 20 nie nosił ubrania z powodów naukowo-higjenicznych. Swego czasu pisały o tem szeroko dzienniki europejskie i zawodowe czasopisma. Opowiadanie zaczerpnęliśmy z dzieła „Jak odzyskać zdrowie?" — według zasad d-ra Lahmana, oraz doświadczeń d-ra Tarnawskiego. Lekarze ci są zdecydowanymi zwolennikami naturalnego leczenia. A teraz do rzeczy. Oryginalnym człowiekiem bez ubrania jest kapitan Edward A. v. Schmidt jako rządca zatoki Oakland. Całe jego ubranie składa się z pasa i pary bawełnianych majteczek. W pasie nosi długi sztylet, a w ramionach spoczywa rusznica. W rozmowie z redaktorem „San Francisco Examiner" opowiedział swoje wielce ciekawe koleje życia. „Czy mi tu i ówdzie nie jest zimno?" — wtrącił. „Ach, bynajmniej! Tak jak mnie pan tu widzisz teraz przebiegałem przez lat 20 wszystkie klimaty i części ziemi. Mniemanie, że tylko w gorących krajach można nago chodzić, jest zupełnie przewrotne. Moja filozofja ubrania a raczej „nieubrania" opiera się na naukowych zasadach. Pory skóry oddychają powietrzem a powinny także wciągać w siebie promienie słońca. Dlatego też całe ciało należałoby na działanie słońca i powietrza zawsze odsłaniać. Kiedym był jeszcze chłopcem, wyprorokowano mi, że umrę przedwcześnie na suchoty. Tak jest — mówi dalej — a ja przez pewien czas studjowałem medycynę, moi koledzy zaś mówili o moich słabych płucach; a gdym się puścił na morze, przyjaciele myśleli, że już więcej nie powrócę. Otóż tam w krajach gorących nosiłem bardzo mało odzieży, a im mniej nosiłem, tem lepiej się czułem, gdym zaś znowu więcej wdział na siebie ubrania, nie czułem się tak dobrze. W rok później prowadziłem okręt przez cieśninę Magellana i spostrzegłem, że mieszkańcy kraju Ogniowego chodzili nago po śniegu. Widziałem starców, silnych i rzeźkich, matki, które karmiły dzieci, wszyscy nago i wszyscy żwawi w ruchach i silnie zbudowani; wtedy powiedziałem sobie, że znalazłem tajemnicę zdrowia. Od tego czasu ubieram się jak owi silni mieszkańcy tego mroźnego kraju — jak mnie pan tu teraz widzisz."

„Powietrze — mówił dalej — jest naszym żywiołem, jak woda żywiołem ryb. Powinniśmy jednak nietylko oddychać powietrzem, lecz i naszą skórę kąpać w morzu powietrza. Skóra nasza przeznaczona jest do wyziewów (wypocin), dlatego skóra powinna się stykać z powietrzem. Ale człowiek musi się ubierać. Wymaga tego z jednej strony obyczaj, z drugiej wzgląd na ochronę przed zimnem. Pobudki te nic nas tu nie obchodzą — żądamy tylko, aby nasza odzież nie krępowała czynności wyziewania skóry. Wydzielamy zużyte materje przez płuca, nerki, wątrobę, a wreszcie przez skórę. Jeśli wydzielanie przez płuca zostanie zatamowane, następuje śmierć wskutek zatrucia kwasem węglowym. Jeśli czynność nerek zostanie zatamowaną, następuje zatrucie częściami składowemi

i moczu. Używana dziś powszechnie nieprzepuszczalna odzież, nie jest jeszcze co prawda zupełnem odcięciem powietrza od skóry, dlatego nie zaraz umiera się przy tej modnej odzieży; ale — że z tego pochodzi cały szereg chorób, a mianowicie prawie wszystkie tak zw. choroby zaziębienia i wiele chronicznych stanów reumatycznych, to nie ulega wątpliwości. My, ludzie cywilizowani, na których najrozmaitsze szkodliwe wpływy działają, nie jesteśmy odpowiednim materjałem do doświadczeń nad szkodliwemi skutkami nieprzepuszczalnej odzieży; ale przychodzą nam tu na pomoc spostrzeżenia, które zrobił Firithjof Nansen w Grenlandji. Gdy mianowicie Nansen spotkał się na wschodniem wybrzeżu Grenlandji z Eskimosami, był wielce zdumiony tem co ujrzał: w namiotach ze skóry, które naturalnie bardzo niedostatecznie ogrzane były lampami tranowemi, Eskimosi się rozbierali i cała rodzina używała błogiej kąpieli powietrznej. Bardzo słusznie zauważa Nansen, że to instynktowne kąpanie się w powietrzu jest koniecznem wyrównaniem szkód, jakie sprowadza nieprzepuszczalna, ze skór zrobiona odzież."

Tyle ňasz kapitan. A teraz wnioski nasze.

Czytelnik ma tu charakterystyczny przykład oraz dowód dobroczynnego wpływu powietrza i słońca na cały nasz organizm. Ze względów obyczajowych nie możemy się pokazywać nago na ulicach miast lub w towarzystwie ludzi, ale zato możemy udostępnić skórze dopływ powietrza przez to, że będziemy nosić odpowiednią odzież choćby ciepłą ale przewiewną. W porze letniej nie szkodzi, jeżeli gdzieś poza miastem będąc na spacerze, zdejmiemy z siebie marynarkę, usiądziemy na miejscu słonecznem. Albo np. w mieszkaniu wdziejemy na siebie przewiewne ubranie z lnianego płótna lub pozostaniemy w samej koszuli. Kto mieszka sam w pokoju, niech jak najczęściej zażywa kąpieli powietrznej bodaj przez jedną godzinę dziennie, oczywiście w zimie w dobrze opalonym pokoju, w lecie zaś przy otwartem oknie.

Po pewnym czasie zauważy napewno znaczną poprawę w ogólnym stanie zdrowia.

W tak zwanych „lepszych" sferach dużo osób żyje ponad swój duchowy stan.

Mężczyźni wiedzą zawsze wszystko bardzo dobrze, kobiety jeszcze lepiej.

Kochać —to już dobro, ale jest jeszcze coś lepszego — to być kochanym.

Człowieka stwarza czyn. Obywatela stwarza odpowiedzialność za czyn.

Pierwszy to jest znak upadłej fortuny, gdy przyjaciele mówią ci prawdę.

Bezpłodność kobiet.

II.

W czasach nowszych bezpłodność podniesiono w niektórych kołach do ideału, nawet u nas w Polsce. Pewne osobistości i partje szerzą zdanie, że trzeba kobiety chronić przed płodzeniem dzieci. Nie będziemy się tu zastanawiali nad ich rozumowaniem, a jest ono zawarte w odpowiedzi pewnej damy z t. zw. lepszego towarzystwa, na odnośne pytanie jednego ze sławnych amerykańskich pisarzy. Odpowiedź owej damy brzmiała tak: „Panie, podług mego zdania żona ma do spełnienia pewne święte obowiązki a przedewszystkiem obowiązek podobania się swemu mężowi. Wszystko, co staje w poprzek temu rzeczywistemu celowi życia, jest występkiem. Żona powinna być powabną, uśmiechniętą, wystrojoną powinna upajać go swemi powabami, powinna go pociągać swemi zaletami... Chcesz może Pan z tej towarzyszki życia uczynić kochankę, wychowawczynię, zasmoloną gospodynię, nie wypuszczającą miotły i wiechcia z ręki? O, ona ma prawo buntować się przeciw temu i zwalczać to, co ją poniża, upokarza, rozłącza z mężem... Dzieci zabierają matce cały jej czas, niszczą jej piękność i psują jej talję; są to straszni niszczyciele. Popatrz Pan na te urocze dziewczęta, spacerujące tam, dziewczęta tak świeże i tak pociągające. Jakie one piękne, zgrabne! a nie upłynie dziesięć lat, a dzieci, jeżeli zostaną one matkami, zrujnują te wszystkie wdzięki; zmarszczki wystąpią na twarze, one same się postarzeją, mężowie zaś będą od nich uciekali. Dadzą one dzieciom nietylko życie, ale i swą piękność".

Tu mamy zdanie kobiety, wychowanej i żyjącej w atmosferze ciasnej i stęchłej świata mieszczańskiego. Jest ona niewolnicą męża i chce nią być — z tego powodu protestuje przeciw kuchni, gospodarstwu, nareszcie przeciw własnemu macierzyństwu. Nie poprzestaje ona li tylko na słowach; protestuje ona czynem przy pomocy całego szeregu usłużnych lekarzy i pisarzy. Swój protest opłaca ona często swem własnem zdrowiem, a nawet i życiem.

Protestuje również kobieta warstw niższych. Samo życie zmusza ją częstokroć do tego. Z jednej strony macierzyństwo jest w obecnych stosunkach ekonomicznych niedogodnem i ciężkiem brzemieniem, a z drugiej zaś popędy fizjologiczne nie drzemią. Protest ten przejawia się pod postacią dzieciobójstw, podrzuceń, a głównie sztucznego niszczenia płodu i. t. p. Za środki protestu służą różne leki i. t. d.

Rzućmy zasłonę na te smutne przejawy życia ludzkiego, na te protesty, wynikające z walki pomiędzy życiem osobnika a życiem jego potomstwa, między t. zw. szczęściem indywidualnem a macierzyństwem. Walka ta kończy się — o jakże często! — śmiercią walczącej.

O obowiązku wobec własnego społeczeństwa i wobec religji niema mowy u tych ludzi. Nie pomyślą o szkodzie, którą wyrządzają narodowi, a jeszcze mniej o moralnej, religijnej stronie sprawy. Wprawdzie wszyscy wiedzą, że naród, nie posiadający kobiet, chcących być matkami liczniej

szego potomstwa, powoli ginie, a Kościół katolicki surowo występuje przeciw żonom, nie spełniającym swego zadania macierzyńskiego.

Niechaj nam posłuży za przykład Francja, która, gdyby nie tak liczna emigracja z Italji, Polski, Niemiec i innych krajów, zeszłaby w niezbyt dalekiej przyszłości do rzędu państewek.

Na bezpłodność kobiet można zapatrywać się z dwu stron. Pierwsza, to stanowisko ekonomisty politycznego. Ekonomja polityczna ma na celu jedynie obliczenie, na ile wzrosła ludność pewnego kraju i jakie siły i zdolności wytwórcze przedstawia nowe pokolenie. Ekonomja zatem ocenia li tylko zdolność do pracy i robi z człowieka tylko siłę roboczą — maszynę. Do tego dodać musimy jeszcze wzgląd na obronę kraju ze stanowiska polityczno — militarnego.

Z drugiej strony trzeba poszukać warunków, wobec których nowe pokolenie składałoby się z ludzi normalnych, czyli zdrowych, silnych i umysłowo rozwiniętych. Tu wchodzi w grę nie fikcja, jaką jest bogactwo narodowe, ale żywy człowiek.

Ale powróćmy do rzeczy według tytułu naszego artykułu: Należy rozróżniać płodność od bezwzględnej niepłodności. Do tego są jeszcze różnice dalsze, jak np. zdolność wydawania naraz więcej potomstwa albo jedynie zawsze tylko jednego. Ostatni, to stan normalny u ludzi, a trzeba tu jeszcze uwzględnić stan względnej niepłodności. Stan normalny, to rodzenie w normalnych, przeciętnych okresach czasu, czyli po 20 do 24 miesiącach. Jeśli poszczególne porody przedziela dłuższy okres czasu niż 24 miesięcy, kobieta już jest względnie niepłodną.

Zwracają uwagę fakty, malujące zależność płodności od wieku kobiety, przyczem zaliczamy kobiety, rodzące nieżywe dzieci, do bezwględnie bezpłodnych.

W numerze przyszłym podamy tablicę statystyczną, z której przekonamy się o płodności lub bezpłodności kobiet w pewnych okresach życia.

(C. d. n.)

Jak pijać mleko?

Mleko stanowi znakomity środek odżywczy — o tem wiemy wszyscy. Jednakże mleka nie należy tak pijać, jak to się zwykle zauważa, że się je szybko połyka! Należy czynić tak, jak to czyni niemowlę, czyli pić w maleńkich łykach. Czem łyki mniejsze, tem dokładniej mleko się wyzyskuje. W taki sposób nie dokuczamy też żołądkowi, któremu ułatwiamy pracę, gdyż nie powstaje w nim zgęszczenie. Trzeba sokom żołądkowym pozostawić dosyć czasu do zupełnego zmieszania się z mlekiem i przygotowania do trawienia. A dzieje się to wtedy, kiedy pijemy mleko małemi łykami, prócz tego jeszcze, gdy podczas picia przygryzamy cokolwiek chleba lub sucharek. Podobnie należy postępować też z innemi środkami odżywczemi. Szybkie połykanie potraw nie dopuszcza do należytego zaopatrzenia ich w ślinę i przerobienia w żołądku. Ludzie, jedzący szybko chorują zwykle na cukrzycę albo ją sobie nabywają z powodu, iż poszczególne części pożywienia niedostatecznie w żołądku przygotowane, aby kiszki spełniły swój obowiązek.

Niektóre rady dla kobiet, które zaszły w ciążę.

Na ogół informują młode mężatki, które zaszły w ciążę, matki lub starsze krewne, jak się młode mają zachowywać podczas ciąży. Jakkolwiek nauki te pochodzą od kobiet, które praktycznie ciążę i poród nawet kilkakrotnie przerobiły, to jednak nie zawsze rady te zawierają wskazówki, które ostać się mogą wobec postępów higjeny i nowszych doświadczeń na tem polu. Chcemy zatem w krótkości skreślić poniżej pewne reguły i przepisy, aby dać możność głównie młodym mężatkom, nie posiadającym w bliższej rodzinie odpowiednich nauczycielek i dozorczyń.

Pytanie pierwsze, to chyba: Co można jadać? Otóż w pierwszej połowie ciąży niechaj młoda kobieta jada wszystko to, na co ma apetyt, albo nawet, co jej przyjdzie na myśl, a jest oczywiście jej dostępne. Niechaj kobieta w ciąży jada sobie spokojnie mięso, jarzyny, owoce, mleko, masło, skoro ma apetyt na potrawy ostre, niechaj jada i takie. Rozumie się, iż kobieta taka musi się odżywiać starannie i dostatecznie na tyle, ile ma apetytu.

Panuje wprawdzie w niektórych kołach zdanie przesądne, jakoby odżywianie się obfite wpływało na wzrost płodu w łonie matki, ale jestto poprostu głupstwem. Obserwacje podczas ostatniej wielkiej wojny udowodniły przeciwnie, że właśnie brak dostatecznego odżywiania się wpływa na wzrost płodu.

Zdarza się dość często, że kobieta w ciąży cierpi na nudności, a nawet wymioty. W takim razie dobrze jest, jeśli kobieta zmieni kuchnię lub wyjedzie na jakiś czas do krewnych lub bliższych znajomych, aby zmienić otoczenie. Nie dobrze jest, jeśli kobieta taka sobie dalej sama przyrządza pożywienie.

Te rady dotyczą jedynie pierwszej połowy ciąży. W drugiej połowie rzecz się ma cokolwiek inaczej o tyle, że wchodzi tu w grę stan nerek. Nie wolno jej zatem jeść ani pić niczego, coby mogło działać szkodliwie na nerki. Najlepiej będzie udać sie do lekarza, który zbada stan nerek i przepisze odpowiednią djetę.

Skoro w późniejszym czasie, tak około siódmego miesiąca ciąży, odczuje kobieta nagle ból w krzyżach, to należy jej się położyć do łóżka, robić ciepłe okłady i brać codziennie ciepłą kąpiel zwykłą.

Pytanie drugie, dotyczy chyba ubierania się. Rzeczą oczywistą jest, że kobieta w ciąży musi się tak ubierać, aby ubranie jej nigdzie nie uciskało, musi być zatem lekkie i swobodne. Ponieważ spódniczka uciska brzuch, co jest niedopuszczalne, trzeba ją nosić na szelkach.

Często powstają na skutek ciąży rozmaite oszpecenia mięśniowe, deformujące figurę młodej kobiety. Aby temu oszpeceniu zapobiec, winna kobieta w ostatnich paru miesiącach ciąży nosić specjalny, dla niej według miary dokładnej zrobiony przez dobrego majstra pas brzuszny. Oszpeceń tego rodzaju napotykamy u nas tak dużo, a przecież tak łatwo temu zaradzić i koszt jest przecież niezbyt wielki.

Drugą ważną kwestją, dotyczącą ubrania, to buciki. Właściwie winna każda kobieta w ostatnich paru miesiącach ciąży nosić buciki wysokie i sznurowane o niskich napiętkach (nie niemieckich „obcasach)“, ale chyba trudno będzie przekonać nasze młode panie do tego rodzaju

bucików. Koniecznem wszakże jest, aby zrezygnowały przynajmniej z wysokich „napiętków".

Przejdźmy teraz do kąpieli i codziennych obmywań ciała. Pod tym względem istnieją przeróżne rozbieżne zdania. Są kobiety, którym wmówiono, że przez kąpiele powiększy się płód, inne boją się kąpieli, sądząc, iż kąpiel przyczyni się do zmarnowania dziecka i jakie tam jeszcze inne głupstwa. Otóż wszystkie te obawy nie mają jak najzupełniej uzasadnienia. Każda kobieta ciężarna winna kazać obmywać całe swoje ciało ciepłą wodą z mydłem, a prócz tego przynajmniej dwa razy w tygodniu brać kąpiel.

Kobiecie ciężarnej nie wolno podczas ciąży uprawiać żadnych sportów, za to konieczne są codzienne przechadzki i zwykły ruch. Do tego ostatniego należą takie prace, jak uprzątanie mieszkania, ścieranie kurzu, a nawet wycieranie podłóg. Specjalnie wycieranie podłóg można uważać za świetną a nieszkodliwą gimnastykę dla mięśni brzusznych. Bezwzględnie szkodliwem jest bezczynne wylegiwanie się w łóżku lub na otomanach. Ruch umiarkowany i codzienne przechadzki - to najlepszy sposób przygotowania organizmu do przeprawy, która ciężarną czeka.

Rozumie się, iż przyszła matka musi czynić wszystko, aby nie narażać się na jakoweś wstrząsy psychiczne, gdyż łatwo stać się może, że taki wstrząs silniejszy spowodować może przedwczesny poród, utratę dziecka i w naddatku długotrwałe cierpienia, czasem na całą resztę życia.

Od przyjścia na świat dziecka winna matka przeleżeć czternaście dni w łóżku. Nasze kobiety, szczególnie wiejskie, wstają już często w parę godzin po porodzie, a ten pośpiech stanowi bardzo często początek cierpień organicznych, które trzeba później usuwać za pomocą operacji lub innych trudniejszych zabiegów.

Dla uniknięcia zniekształcenia brzucha winna matka po przyjściu na świat dziecka nosić przez kilka miesięcy pas ochronny.

Przez czas sześciu tygodni przed porodem i sześciu tygodni po porodzie koniecznem jest, aby matka żyła w zupełnem wstrzymywaniu się od stosunku z mężem.

Mierność!

Przeciętny człowiek liczy się przeważnie z pięcioma jedzeniami i uważa, iż sobie zaszkodził, gdy czasami raz jedzenie opuścić musi. Ze stanowiska medycyny musimy pięciokrotne najadanie się nazwać obżarstwem. Ostatecznie dobrze jest, gdy się potrzebne porcje pożywienia dzieli, jednakże wieczorem się objadać jeszcze, to nietylko niepotrzebne, ale stanowczo szkodliwe. Organizmowi naszemu szkodzimy zarówno przez zbytnie jedzenie, jak i przez nadmierne picie. Rozumie się, że człowiek nie powinien się głodzić, ale tylko dla zwyczaju jadać i jeszcze bez apetytu, obładowywać organizm pokarmami zbędnemi, to prosta droga do otłuszczenia, a to przecież sprawa szkodliwa.

Przykazania dla kobiety.

1. Gdy spojrzysz w zwierciadło, a ono Ci powie że rumieniec na twarzy przygasł, że cera jest szara a oczy są otoczone siną obwódką; znak to, że jesteś zmęczona i że potrzeba Ci odpoczynku.

2. Jeżeli chcesz zachować ładne włosy, myj je możliwie często, myjąc zaś pamiętaj, że do mycia używać trzeba zawsze dobrego mydła, by włosy nie wypadały.

3. Jeżeli chcesz zachować młodociany wdzięk twarzy, używaj dużo masażu na twarzy. Zniweluje on zaokrąglenie i szpecące brózdy

4. Jeśli chcesz unikać „gęsich łapek” dokoła oczu, kąp powieki i skronie w tak gorącej wodzie jak tylko znieść można, poczem na chwilę zanurz twarz w wodzie zimnej.

5. Takie same kąpiele podnoszą wydatnie blask oczu;

6. Czerwoność nosa występuje zazwyczaj w wieku średnim, chociaż może się pojawić wcześniej. Ponieważ jest to bardzo szpecące, przeto, zauważywszy pierwsze objawy czerwieni, udaj się natychmiast do lekarza-kosmetyka, który, być może, cierpienie usunie.

7. Formowaniu się podbródka, sprzyja spanie z wysoko ułożoną głową. Sypiaj więc zawsze z głową, ułożoną nisko.

8. W zachowaniu urody bardzo ważną rolę odgrywa spoczynek. By zatem dostatecznie wypocząć, kładź się na spoczynek możliwie wcześnie. Jeżeli jesteś wątła, wypoczywaj także i w ciągu dnia, najlepiej po obiedzie i to najmniej przez godzinę.

9. Nie gniewaj się nigdy; gdybyś mogła widzieć twarz swą w chwili, w której opada Cię gniew, nie gniewałabyś się nigdy.

10. Ładne ręce, to u kobiety także wdzięk. Pielęgnuj je zatem starannie, aby mimo pracy były piękne. Pamiętaj więc, by na noc wetrzeć w nie nieco dobrego kremu. Także po umyciu, gdy ręce są jeszcze wilgotne, wetrzyj w nie od czasu do czasu nieco gliceryny. Niema nic brzydszego jak zaniedbana ręka, z... niezupełnie wyczyszczonemi paznokciami.

Radosna nowina dla chorych wenerycznych.

Czytelnicy i nieczytelnicy nasi wiedzą chyba od dawna, że do dziś niema sposobu, aby wyleczyć choroby weneryczne. „Leczy” się wprawdzie choroby tego rodzaju, ale o wyleczeniu, mianowicie allopatycznem, mowy być nie może,

Przed laty wynalazł dr. Ehrlich z Frankfurtu n. Menem na spółkę z japońskim lekarzem Hatą środek przeciwweneryczny, który nazwali początkowo „Ehrlich-Hata 606”, a nieco później „salvarsan“. I zarzucono cały świat reklamą, trąbiono na wszystkie strony świata, że w dwa lata nie będzie już chorych na kiłę, kapitalizm wysilał się aby wprowadzić w użycie ogólne ten nowy „zbawienny” środek. Dziś, kiedy minęły lat dziesiątki, nietylko choroby weneryczne się nie skończyły, ale rozmnożyły się przynajmniej czterokrotnie. Do tego doliczyć trzeba spustoszenia, jakie wywołuje lat już dziesiątki stosowanie tego straszliwego środka. Niestety — specjalnie w Polsce nie znają pp. allopaci innego sposobu

„leczenia" kiły (syfilisu) jak tylko te straszne zastrzyki, ale i dalej, poza granicami Polski, choć stosuje się tam dziś przeważnie jnż inne sposoby, to jednakże niema jeszcze nigdzie środka, któryby wyleczał wenerję pod gwarancją oraz środkami nieszkodliwemi.

Gruźlica, rak i wenerja, to najgorsze plagi obecnych czasów i tysiące badaczy zajmuje się bezustannie rozwiązaniem zagadki, jak wyleczać te trzy straszne choroby. Wenerja jest o tyle niebezpieczniejsza, że przenosi się zwykle na potomstwo, w którem czyni spustoszenia różnego rodzaju. Rozmawialiśmy niezbyt dawno z pewnym lekarzem, który powrócił z Brazylji i ten oświadczył nam, że w Południowej Ameryce niemasz wogóle innych ludzi, jak niszczonych przez kiłę, a już dzieci w żywotach matek są weneryczne. Przeciętny obywatel nie zdaje sobie wcale sprawy z rozpowszechnienia kiły po ostatniej wielkiej wojnie, ale w rzeczywistości sprawa to dla rozwoju społeczeństwa zastraszająca.

Praktykuję lat z górą 49, zatem prawie pół wieku, a ponieważ interesuję się wszystkiem, co się dzieje na polu medycyny, czynię w swoim rodzaju doświadczenia i próby, szczególnie co do chorób wenerycznych oraz raka.

Jakkolwiek raka od czasu do czasu wyleczam, to jednak nie posiadam radykalnego sposobu przeciw tej chorobie, a pochodzi to stąd, że mój materjał doświadczalny zjawia się u mnie dopiero po przejściu całej gehenny allopatycznej, kiedy choroba już się tak rozwinęła, że rady na nią więcej niema. Co innego z kiłą. Tu nie stanowi wielkiej różnicy rozwój choroby, dlatego próby moje, prowadzone przez lat trzydzieści z górą, doprowadziły mnie do wynalezienia środków jak najzupełniej niezawodnych, a prowadzących do zupełnego i radykalnego wyleczenia kiły i jej fatalnych następstw.

Kuracja trwa z reguły 15 dni, a tylko wyjątkowo trzeba powtórzyć kurację.

Jestem tak pewny swego, że zwracam wpłacone z góry honorarjum w całości, gdyby się wyjątkowo miało zdarzyć, iż ktoś nie został wyleczony. Więcej chyba wymagać nie można, a że znany jestem z przesadnej wprost sumienności, warunek ten zawiera — gwarancję wyleczenia!

Zamiejscowi muszą przebyć kurację w Katowicach.

Józef Korczak - Ziołkowski

Redaktor i wydawca „Homeopatji i Zdrowia"
Katowice, Jagiellońska 3 m. 3.

Tam, gdzie myślenie o sprawach codziennych się kończy, tam zaczyna się myślenie filozoficzne...

Strzeż się miłostek, a jeśli kiedy z miłością się spotkasz, a okoliczności sprzyjać będą, kochaj i ożeń się!

Wymiataj śnieg z pod własnego progu!

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.

Treść z lipca 1934 r.

Czy pokonanie gruźlicy? — Pory roku a człowiek. — Kuracje głodowe. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. X. — Warzywa i ich pożytek. II. — Nerki. — Krytyczna sytuacja lekarzy. — Czy człowiek się zmienić może? — Ubezpieczenia społeczne. — Upór. — Wojna a choroby. — Wpływ wędrówek na nerwy. — Co można wyczytać z twarzy? — **Dział kobiecy:** „Zapatrzenie się" kobiet. — Dobra gospodyni. — Pielęgnowanie urody starszych pań. — **Rozmaitości:** Dziwny zbieg okoliczności przy zgonie Waszyngtona. — Ilu mamy przodków? — Najstarsi zmarli. — Najwyższy olbrzym. — Nierówność długości nóg.

Treść z sierpnia 1934 r.

Jeszcze o walce z rakiem. — Wypoczynek jesienny. — Na letnisku. — Eugenika. — Wpływ słońca na ludzkość. — Powietrze. — Roślina o fantastycznych możliwościach leczniczych. I. — Klimat górski. — Na jakich wysokościach leżą uzdrowiska i zdrojowiska polskie? — Wyprządz! — Jabłka jako lekarstwo — Mężczyzna pięćdziesięcioletni. — Jak zapobiegać gruźlicy. — **Dział kobiecy:** Ś. p. Marja Skłodowska-Curie. — „Zapatrzenie się" kobiet. — Niszczenie cery kobiecej. — Własnoręczna ondulacja. — **Rozmaitości:** Prądy elektryczne w mózgu. — Praca naszego serca. — Ile mamy języków. — Sztuka fakirów.

Treść z września 1934 r.

Choroba, a chory. — Z instytutu radowego imienia Marji Curie-Skłodowskiej. — Ulepszona rasa ludzka. — Żylaki. — Gruczoły. — Wścieklizna. — Wodolecznictwo. — Pamięć nienormalna. — Promienie. — Różne atmosfery i życie w nich. — Koszula. — Roślina o fantast. możliwościach leczniczych II — Kuracja winogronowa. — Magnetyczny wzrok. — **Dział kobiecy:** „Zapatrzenie się" kobiet III. — Djeta dla zdrowych. — Pozory młodości. — **Rozmaitości:** „Benedyktynka".

Treść z października 1934 r.

Choroba i chory. II. — Czy żyjecie Państwo higjenicznie? — Nasze nastroje. — Podświadomość. — Przeceniane białko. — Czy apetyt się zjawia podczas jedzenia? — Jak odżywiać starców? — 19 miljonów „czystego zysku" Kas Chorych. — Życie bez śmierci. — Nawet metale potrzebują odpoczynku. — Ciepłe kąpiele. — Zaciąganie się dymem papierosów. — Zwierzęta w służbie medycyny. — Uścisk dłoni...? — Jak operowano chorych przed 50-ciu laty. — Nerwy dzisiejsze, a dawniejsze. — **Dział kobiecy:** Czy matki mają być czynne zawodowo. — Niema już podlotków. — Ręce i paznokcie. — **Rozmaitości:** Palenie ciał w Japonji. — Kultura bakterji ospy i tyfusu. **Z piśmiennictwa:**

Treść z listopada 1934 r.:

Międzynarodowy zjazd przeciwgruźliczy w Warszawie. — Słońce. — Choroba i chory III. — Oko. — Zły humor. — Badanie choroby. — O długowieczności. — Łóżka i pościel. — Przed czem winniśmy się wystrzegać. — Uścisk dłoni...? — Jak żyć w porze zimowej? — Niepotrzebne obawy. — **Dział Kobiecy**: Wszechstronność pani domu. — Kobiety o pełynych kształtach. — Alkohol a pielęgnowanie ciała. — **Rozmaitości**: Cholera. — Aparat do mierzeia pulsu. — Ogrzewanie atmosfery. — Waga i kości ludzkie Mysz a zwierzęta.

Treść z grudnia 1934 r.:

Przed gwiazdką. — Gruźlica w świetle nowszych badań. — Choroba a chory. IV. — Jeszcze o grypie. — Jak dawać sobie radę z zimnem? — Higjena oczu. — Niektóre szkodliwe przyzwyczajenia. — Ciężkie i lekkie potrawy. — Zawody i przykrości w życiu. — Higjena wentylacji. — Dlaczego się ludzie przeważnie boją śmierci? — Starzy ludzie na ulicy. — Wzrost człowieka. — O obłąkanych. — Zarazy w średniowieczu? — **Dział Kobiecy**: „Umęczczyżnienie.'' kobiet. — Z ściereczką w ręku... Farbowanie i usuwanie włosów. — **Rozmaitości**: Dla zmysłu smaku istnieją tylko: gorycz, słodycz i kwas. — Nowa truca.

Treść z stycznia 1935 r.:

Co słychać obecnie o walce z rakiem? — Choroba a chory. V. — Reumatyzm i co o nim wiemy. — Jak uchronić serce od szkodliwych wpływów. — Śmiech - to zdrowie! — Otoczenie. — Nerwowy żołądek. — Szkoły rozsadnikami chorób. — Choroba - to ucieczka. — Międzynarod. organizacja lecznictwa. — Projekty nowego odżywiania się. — 30 gr. za wizytę lekarską. Azja - ogniskiem zarazy. — Przysięga lekarzy katolickich. — **Dział Kobiecy**: Odszczuplenie. — Pończochy - Pończochy! — Kosmetyka mycia. — **Rozmaitości**: Łzy jako antyseptyk. — Straszne operacje.

Treść z lutego 1935 r.:

Walka z rakiem. VII. — Gazy bojowe. VI. — Główne nasze zmysły i hci kształcenie. IX. — Nerwozyzm. II. — Mleko słodkie i mleko zsiadłe. — Warzywa i ich pożytek. I. — Przyrządzanie jarzyn. — Kąpiele słoneczne. — Co czynić podczas gorąca? — Letni wypoczynek. — Najazd na zdrowie nasze. — Hartowanie ciała zimnemi kąpielami. — Kuracja zdrojowa. — Na wędrówce. — **Dział kobiecy**: Środki spożywcze tylko świeże! — Kuracje odtłuszczające. — W jaki sposób utrzymać młodość, piękność i dobrą figurę? — **Rozmaitości**: Kąpiele nadreńskie za czasów rzymskich. — „Suchy lód' jako środek leczniczy. — Walka z malarją.

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz.

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.